

سیلف ہیلتھ

# ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

نورو ریکوسٹک پروگرامنگ

مرحہ

اے مالکِ کُل مہرے والدیہ صمدیہ... آمین

ڈاکٹر جاوید صائم

# ڈپریشن اور نفسیاتی

## امراض کا علاج

مرچو

بذریعہ این ایل بی

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

ڈاکٹر جاوید صائم

ماہر ایسا ال پی

پی ایچ ڈی جے ٹی کس ایس ایس پی

جی اے اے پی، سولہ سٹور (امریکہ)

کروماتالی (برطانیہ)

سائیک فاؤنڈیشن پاکستان

547-E گلشن راوی بلاک ۱۰۲



## جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

نام کتاب	..... ذریعہ ان اور نفسیاتی امراض کا علاج
مصنف	..... ڈاکٹر چاہیہ صائم
قانونی مشیر	..... ظفر مسعود ایڈووکیٹ
طبع	..... اول
تعداد	..... 1000
اشاعت اول	..... 2007
پیشرو	..... ساجد طاہر بٹین 547-ع گلشن راوی لاہور
فون	..... 042-7564246
پریس	..... ماسٹر ہائپر مارکٹ
یکلر پرائنٹ	..... ساجد کلینک ٹاور سنٹر
قیمت	..... موزون آؤڈیو فون۔ 042-7564246

ڈسٹری بیٹر	..... مجید بک ڈپ
	..... 22 اردو بازار لاہور فون 7311484
	..... مجید بک ڈپ
	..... امین پور بازار فیصل آباد فون 2647841
	..... مجید بک ڈپ
	..... 6th روڈ راولپنڈی فون 4423948
	..... علم و حقان پبشرز اردو بازار لاہور فون 7352332

## انتساب

## مِرْچُو

ان کے نام

جنہوں نے مجھے جنم دیا اور مجھے اس قابل بنایا کہ یہ کتاب آپ تک پہنچا سکوں

امین

ان کی ایک سیاحت کے نام

جس نے مجھے میری کامیابی کے لیے حوصلہ افزائی کی اور میرے کارنامہ اور سکون کا تھک خیال رکھا۔

اپنے چھوٹے بھائی اسٹینڈ پویشرو مہاراجہ مرحوم کے نام  
جو ان کی فکر سے آخر دم تک متاثر ہو رہا۔



4	یقین	85
	<b>سیکشن دوم</b>	101
5	ڈپریشن کیا ہے؟	103
6	ڈپریشن کی وجوہات	113
	نفسیاتی امراض	118
	تشویش، تنک، انک، ڈوبا یا غیر متعلق خوف، صدمہ اور غم، پوسٹ ٹروئک اسٹریس ڈس آرڈر، P.T.S.D، احساس جرم یا غور کی شرم، غصہ و غم،	
	جسمانی بیماریاں	136
	جذباتی رویے	138
	محبت میں ناکامی، بے اولاد ہونا، موازنہ نظر انداز کئے جانے کا احساس، طلاق، بے مقصد زندگی، غیر مستقل حجابی، مالی تقصیلات، ریٹائرمنٹ،۔	
	سماجی رویے	146
	خاندانی دشمنیاں، سیاسی اشتباہات، صدمہ انصاف، رشوت اور بدعنوانی، گھریلو زیادتی، لاکھوتیت	

150	ماحول کے اثرات	
	سویچہ تھیلیاں، بے جگہ ٹریک، آلودگی، بجلی کی فراہمی کا نقص انعام، صاف پانی کی کمیابی، صحت کی سہولتوں کی نااہلی، نشہ آور چودوں کا استعمال	
155	معاشی پہلو	
	بڑھتی ہوئی مہنگائی،	
157	7 ڈپریشن کی اقسام	
	استقامت، رائیو قوت، سماجی رائیو تنک، ڈپریشن۔ دلی پلر۔ پوسٹ ملل ڈپریشن، ناشی ملل، ڈپریشن،	
167	8 ڈپریشن کے درجہات	
	تشویش، غصہ، نا اہلیت، ڈپریشن، صدمہ، بے جگہ تھیلیاں، نشہ آور ڈپریشن۔	
175	9 ڈپریشن کا علاج	
	ڈرگ تھراپی، جوش، علاج، ایڈجسٹ، ڈرگ تھراپی، ایڈجسٹ، ڈرگ تھراپی، سائیکو تھراپی	
195	10 ڈپریشن اور ہماری غذا	

مِرْجُو

مِرْجُو

## تشکر

میں

ڈاکٹر صداقت علی جنہوں نے مجھے 1992 میں ایم این ایل پی کے علم سے حصار کرایا

پروفیسر ڈاکٹر پارون رشید چوہدری

پروفیسر ڈاکٹر سید اعظم علی رضوی

پروفیسر ڈاکٹر صدیق احسان خان کلیم

ڈاکٹر شہزاد احمد بیٹی

ڈاکٹر آداب قابل شیخ

ڈاکٹر اعجاز علی

ڈاکٹر سلطان محمود

ڈاکٹر اسماعیل چوہدری

ڈاکٹر غفر الدین کوئی

صہابی خالد نجیب خان

اور دیگر دوستوں کا شکریہ ادا کرتا ہوں

جنہوں نے مسلسل میری توجہ لگوانی کی ہے اور اس کتاب کو مکمل کرنے میں میری معاونت کی ہے۔

مرچو

اے مالکِ گل میرے والدین پر رحمت فرما۔۔۔۔۔ آمین

207	ڈیپ نیشن سے کیسے نکلیں؟	11
215	ڈیپ نیشن ٹیسٹ	12
223	سیکشن سوئٹ	
225	ملاح کے لیے ایم این ایل پی نکلیں اسرار احمد ٹھیک، الانا احمد ٹھیک، ستارہ ٹھیک، انشائی زبان ٹھیک، سہ روپ ٹھیک، حبیبتی دارل ٹھیک، معیار بھٹی ٹھیک، آب و تاب ٹھیک، اہل آداب ٹھیک، کاج کی دیوار ٹھیک، برآور ٹھیک، دائرہ ساز ٹھیک، تصویر فریم ٹھیک، قلمیاتی لاشعلی ٹھیک، چشم بھٹی ٹھیک، قافلہ بھٹی ٹھیک، بھٹکری زحیر ٹھیک، اسیر اللہ ٹھیک، بیتیں جہم ٹھیک	13

مرچو  
 اظہار خیال  
 اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

نفسیاتی امراض اور خاص طور پر بڑے بچوں اور حاضر کے نگہین مسائل میں سے ہیں جو کسی فرد کی صحت پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہترین اور جلد تدارک حاصل کرنے کے لیے طبی علاج کے ساتھ ساتھ سائیکھو تھراپی کروانا بھی انتہائی ضروری ہے، جس کے لیے روانی نفسیات طریقوں کے علاوہ این ایل پی بھی ایک طریقہ علاج ہے۔ ڈاکٹر چوہدری صاحب کی کتاب ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ میں بڑے بچوں اور نفسیاتی امراض کی سادہ اور عام فہم الفاظ میں تشریح کی گئی ہے اور این ایل پی کی تکنیکیں سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ڈاکٹر چوہدری صاحب نو تئین باؤس لاہور (دکنی امراض کی بحالی کا حلال ادارہ) میں این ایل پی کی ترقی و تشریح کرنا شروع کر چکے ہیں جن میں زیادہ تعداد نفسیاتی مسائل اور ڈاکٹروں کی حقیقی جنموں نے این ایل پی کے طریقہ علاج کو مفید پایا کیونکہ یہ براہ راست مسئلہ کو حل لانے کے لیے فکس کرتی ہے۔ یہی رائے ہیں یہ کتاب انتہائی پرجوش ہے اور خاص طور پر نفسیاتی سرپرستوں کی رہنمائی کے لیے مفید ہے۔ کام دے سکتی ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری

ایم بی بی ایس

ایم آر سی سائیک (لندن)، ایف اے سی بی (امریکہ)

ایف اے بی اے (امریکہ)، ایف آر سی بی (آئرلینڈ)

صدر شعبہ سائیکوٹری سرگنگرام ہسپتال لاہور

آئیوری ایگزیکٹو ڈائریکٹر فالوئٹین ہائوس لاہور

زونل ریپریزنٹیشن ورلڈ سائیکوٹریک ایسوسی ایشن

نائب صدر ورلڈ فیڈریشن فار مینٹل ہیلتھ

مرچو

والیف علیہ

اے مالک کل میرے والدین پر رحم



مسلم نفسیات نے نفسیاتی بیماریوں کا سبب فرد کی اللہ سے دوری بتایا ہے۔ جب فرد اللہ سے دور ہو جاتا ہے تو وہ معاشرے کے دیگر افراد اور خود سے بھی دور ہو جاتا ہے۔ یہی اصل دوری، اسے نفسیاتی مریض بنا دیتی ہے۔ دنیا اور پاکستان میں بھی دوری پیش اور دوری نفسیاتی بیماریوں پر بہت کام ہوا ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم نے اپنی اہل ملی طریقہ علاج کا سہارا لیتے ہوئے ذہنی اور دوسرے نفسیاتی امراض میں جتنا افراد کا کامیاب علاج کیا، ان کی سوچ میں تبدیلی لانے اور عام فرد کی راہنمائی کے لیے ایک کتاب "ذہنی و نفسیاتی امراض کا علاج" لکھی، جس میں سادہ، عام فہم زبان میں زندگی کے عملی مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے انھوں نے بڑی خوبصورتی سے قارئین کو اپنی اہل ملی سے حوالہ کروایا ہے، پھر مختلف نفسیاتی امراض کی آسان زبان میں بھرتی کی ہے۔ جذباتی، مسلکی رویے، ماحول کے اثرات، سماجی پہلوؤں کا ذکر کرتے ہوئے یہ بتایا کہ یہ عمل فرد کی سوچ کو کس طرح متاثر کرتے ہوئے نفسیاتی مسائل کی طرف لے جاتے ہیں۔ ذہنی اور اہل ملی کے اہتمام اور سہاگہ کی قیادت سے لے کر ساتھ ساتھ مختلف طریقہ ہائے علاج کا ذکر بھی ہے۔ اس کتاب میں ذہنی اور جسمانی مسائل کے درمیان تعلق اور آسان سامنے بھی بتائے گئے ہیں جو عام آدمی کے لیے بہت فائدہ مند ہیں۔

کتاب میں ذہنی اور نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کے لیے اپنی اہل ملی کی تکنیکی مثال کی گئی ہیں، جن کو بڑی وضاحت کے ساتھ، آسان اور عام فہم زبان میں بیان کیا ہے۔ عملی مثالیں مصنف کے ذاتی تجربہ کی واضح عکاسی کرتی ہیں جو ہر میں روانی ہے بات پر صفحہ دالے کو دل میں آتے جاتی ہے۔ یہ ایک منید ملی رضائی کی کتاب ہے۔ میری دعا ہے کہ ڈاکٹر جاوید صائم کی اس کاوش کو پذیرائی ملے اور وہ اس تحریک کو جاری رکھیں۔

پروفیسر ڈاکٹر اظہر علی رضوی

سابق صدر شعبہ نفسیات گورنمنٹ کالج یونیورسٹی لاہور۔

سنیئر کنسلٹنٹ سائیکالوجسٹ فالوئین ہاؤس لاہور۔

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب "ذہنی و نفسیاتی امراض کا علاج" پڑھ کر بے حد مسرت ہوئی ہے، جس میں نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ذہنی و نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کی تفصیل دی ہے، البتہ ذہنی و نفسیاتی امراض صرف نفسیاتی تاثرات میں کی گئی ہے جو ہو سکتا ہے کہ ایک سائیکالوجسٹ اس سے متعلق نہ ہو، تاہم بہت سے پبلوسٹس کے احساسات کے قریب تر نہیں ہیں، جس کی بنا پر تکنیکی اور نفسیاتی طور پر نفسیاتی امراض کے لیے اپنی اہل ملی کی تکنیکیں منید ہیں۔ اگرچہ یہ موضوع شکل ہے لیکن ڈاکٹر جاوید صائم نے قارئین کے لیے اس کو بہت آسان بنانے کی بھرپور کوشش کی ہے۔ میرے خیال میں اس کتاب کو بار بار پڑھنا چاہئے تاکہ اپنی اہل ملی کی روح کو سمجھا جائے اور ہر خود پر کسی دوسرے شخص پر اس کی تکنیکیں استعمال کی جائیں تاکہ بہترین نتائج مل سکیں۔

ڈاکٹر شہار احمد بھٹی

ایم بی بی ایس

ایم سی بی ایس، ڈی بی بی، ایم آر سی جی بی (پروفیسر)

کنسلٹنٹ سائیکالوجسٹ فالوئین ہاؤس لاہور۔

☆☆☆☆☆

مجھے محترم ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب "ذہنی و نفسیاتی

امراض کا علاج" پڑھنے کا موقع ملا ہے اور مجھے بے حد مسرت ہوئی ہے کہ پاکستان جیسے ملکی طور پر پسماندہ ملک میں نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے اپنی اہل ملی کے جدید سائنسی علم کو اپنی خوبصورت قوی زبان میں، ایک مطبوعات افزا اور قابل تفریق کاوش کی ہے۔ اس کتاب میں جس طرح ذہانت سے تمام طریقہ ہائے علاج، ایجوٹیک، ہوسٹوٹیک، پریل، بجلی کے ٹیکنیکل اور روانی اور خاص طور پر اپنی اہل ملی سے علاج پر تفصیل

سے روشنی ڈالتی ہے جراثیمی مثال آپ ہے۔ مصحف کی طویل ریسرچ، گہرا مطالعہ، زندگی کے تجربات اور اپنے پروفیشن سے جذباتی حد تک لگاؤ کی آئندہ رہے۔ مجھے اس کتاب کے ہر ہر سطر سے گزرتے ہوئے چاہیے صاحب کے شوقِ جنون کا احساس ہوا کہ جیسے جہل اقبال کہتا ہے ہیں۔

خالی آرزو میری بجائے ہے  
میرا نور بصیرت عام کر دے

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (لندن)، کنسلٹنٹ سائیکیاٹرست

صدر پاکستان اکیڈمی آف فیعلی فزیشنز

☆☆☆☆☆

ڈاکٹر چاہیے صاحب کی کتاب "ڈپریشن اور نفسیاتی امراض" کا علاج "کا مطالعہ کرنے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ کتاب خاص طور پر شکر کے ایسے مریضوں کے لیے بہت ہی مفید ہے جو عام طور پر ڈپریشن اور نفس کا شکار رہتے ہیں۔ شکر کا ایک ایسا سنگین مرض ہے جو ڈپریشن اور نفس کی وجہ سے فوراً بے قابو ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں شکر کا تیل زیادہ رہنے کی وجہ سے بے شمار دیگر جسمانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو کافی دباؤ کم کرنے کے لیے این این ایل پی ٹی ٹیکنیکس استعمال کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کتاب میں این این ایل پی ٹی ٹیکنیکس سادہ آسان زبان میں لکھیں ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر اعجاز قریشی

ایم بی بی ایس، ماہر ڈیپریسٹس (امریکہ)

ڈاکٹر چاہیے صاحب کی کتاب "ڈپریشن اور نفسیاتی امراض" کا علاج "سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ خاص طور پر نفسیاتی امراض اور ری ایکٹو ڈپریشن کے لیے این این ایل پی ٹی ٹیکنیکس استعمال کر کے مریض کی سوچ میں اچھلتی تہہ جلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ لہذا اس کتاب کو ہر خاص و عام پڑھ کر گہر پر فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ایم امجد چوہدری

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (یوٹاہ)، کنسلٹنٹ سائیکیاٹرست

☆☆☆☆☆

مرچو

ڈاکٹر چاہیے صاحب کی کتاب "ڈپریشن اور نفسیاتی امراض" کا علاج "اپنے موضوع پر پابندی جامع اور مفصل کتاب ہے جس میں ڈپریشن کی ماہیت، اسباب اور علاج کو بہت گہرے انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ علاج کی تکنیکی طریقے، ہرل، ایجوکیشن، ہومیو پتھ، یوگا، یوگا، یوگا کے مختلف روایتی اور خاص طور پر این این ایل پی کے طریقہ علاج کی مکمل تفصیل لکھی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر نفسیاتی امراض کی بڑے خوبصورت انداز میں تشریح کی ہے اور این این ایل پی کے ذریعے ان کے علاج کے مفصل طریقے تحریر کئے ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ہمارے حاشیے میں یہ کتاب ایک تحفہ ہے۔

پروفیسر ہو میو ڈاکٹر عبدالرحمن خان کلیم

ایم اے انگلش، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم بی

سابق صدر شعبہ انگلش ریلوے روڈ کالج لاہور۔

میں لاکھ جاوے صائم کے تہیتی پر دم گھروس میں شرکت کر چکی ہوں اور ان کی بتائی ہوئی آئین  
وں کی پیروی کی گئیں اپنے ہر چکر اور ہر نئے کام کا آغاز کرنے سے پہلے استسما کرتی ہوں، مگر  
کامیابی کی منتیں ملے کرنے اور مشکلات کو حل کرنے میں، انتہائی مددگار ثابت ہوئی ہیں۔  
میں نے ان کی کتاب ”ڈیپریس اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا کافر  
استاد کیا ہے جس میں ایم ایل پی کی تکنیکیں عام زبان میں تحریر کی گئی ہیں جن کو ہر خاص  
و عام سمجھ سکتا ہے۔ یاد کی انتہائی جامع، مستحضر اور فائدہ مند کتاب ہے۔ جہی دانے میں  
اوپر پیش اور نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کو یہ کتاب ضرور  
پڑھنی چاہئے۔

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

پیسٹ گریجویٹ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج

و پنجاب یونیورسٹی لاہور۔

وہندوستان یونیورسٹی لاہور  
سندھ ایڈمنسٹریشن کونسل لاہور

نفسیاتی (امریکہ)۔

ہائی انجمن برائے سکون ۔

☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید حاتم کی کتاب "ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج" کا مطالعہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ پریشانی صاف خطرناک بیماری ہے لیکن اس کی وجہ سے کوئی نفسی اور جسمانی بیماری لاحق ہو سکتی ہے مگر معمولی توجہ دے کر یہ بیماریوں سے گزرتے ہیں۔ چند سالوں میں خودکشی کے اعداد و شمار میں خاصا اضافہ ہو گیا ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں ڈیپریشن کا مرض کسی قدر بڑھ گیا ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے اپنی اہل بی کے علم کا بے تحاشی اور کلمج کے مطابق دوا لینے کی ہر پرورش کی ہے اور اس بات کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے کہ فرد کا کمزور دماغ اور ذہنی صحت پر ماحول کی ہر چیز ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کے علاج کو گھونکے لے لے ایک جامع سیلف ہیپک کتاب ہے اس میں اپنی اہل بی کی شکایات بالکل سادہ اور آسان زبان میں تحریر کی گئی ہیں جو ہر فرد پر استعمال کر کے نفسیاتی امراض اور ڈیپریشن سے بچت توڑے وقت میں چھٹکارا دے سکتا ہے۔ سائے لوگ جو بچے ہیں کہ وہ نفسیاتی مسائل میں گم رہے ہیں تو انہیں اس کتاب کا مطالعہ ضرور کرنا ہے۔

خالد فحیپ خان

معاون مدیر هفت روزہ فیصلی میگزین لاہور۔

مرچو

مجلس شورای اسلامی

## پیش لفظ

ڈپریشن دنیا بھر میں ایک دہائی مرض کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ 1990 میں ڈپریشن دنیا کے امراض میں دسویں نمبر تھا۔ 2006 میں یہ چوتھے نمبر پر آ گیا ہے اور 2020 میں یہ دوسرے نمبر ہوگا۔ اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ مرض کتنی تیزی سے دل شکن اور کینسر جیسی موذی امراض کے مقابلے میں زیادہ تباہی کا باعث بن رہا ہے۔ عام طور پر 10% ڈپریشن کے مریض خودکشی کر لیتے ہیں۔ باہرین کی سطور مانے ہے کہ ڈپریشن ملی وجوہات کے ساتھ ساتھ ماضی کے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں کے متعلق سوچنے سے بھی پیدا ہوتا ہے اور خاص طور پر نفسیاتی امراض اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس میں جتنا افراد نشہ آور چیزوں کو استعمال کر کے زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن کسی سطور پر علاج اور سائیکو تھراپی کے لیے جانچ نہیں ہوتے وہاں کو مطلق ہی نہیں ہے کہ سائیکو تھراپی کتنی ہی فائدہ مند ہے جس کے معرضی تھکا دہن بھی ہو سکتی ہیں۔ ہاں تو سائیکو تھراپی کے بہادر طریقے مانگے ہیں لیکن میں آپ کو یوں بتاؤں گی کہ اسے میں بتاؤں گی کہ ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

زندگی میں مجھے جذباتی دھچکا لگنے کے کئی تجربات ہو چکے ہیں۔ آج سے میں برس پہلے مجھے ٹی بی کا مرض ہوا تھا۔ اس وقت میری عمر پندرہ سال تھی۔ تقریباً ایک سال اس پر رہنے کے بعد تشخیص ہوا کہ ٹی بی کا مرض ہو چکا ہے۔ جب میں ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ الفاظ ”ٹی بی ہے“ سنتے ہی میرے پاؤں کے سسے سے زمین ٹل گئی۔ ایک لمحہ کے لئے یہ احساس ہوا کہ سب تو میری زندگی کے دن گئے جا چکے ہیں کیونکہ ان دنوں یہ مرض انتہائی خطرناک سمجھا جاتا تھا۔ عام طور پر لوگ اس مرض سے مرعہ جاتے تھے ذہنی اہلی قسم کی اور بات سمجھتی تھیں۔ میرے والد نے کچھ پتہ دار لوگوں کی مثالیں پیش کرتے ہوئے جو

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر

میں جتنا لوگوں کو بھی جانا چاہتا ہوں کیونکہ میں ذاتی کامیاب تجربات کے بعد پراسید ہوں کہ آپ بھی اپنی سوچ کی وسعت درست کر کے نہ صرف ذہن پریشان سے بچنا حاصل کر سکیں گے بلکہ اس کے بعد آپ کامیاب زندگی بھی بسر ہو جائیگا۔ جب تک آپ اپنی سوچ کی صحیح وسعت ضرور رکھ کر پڑھتے ہیں تب تک بکھر ہونے کے کوئی چانس نہیں ہیں۔

میں نے اپنی پرنسپل کے دوران ان لوگوں کے بارے میں بڑا خاص مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے کسی نہ کسی جذباتی دلچسپی کے بعد اپنی زندگی نامہ پڑھ کر دیکھی۔ ان میں سے اکثر لوگ جنرل پرنکلسن کے پاس چلے گئے اور اپنے مسئلہ کو جسمانی مرض سمجھتے ہوئے اس کا علاج کرتے رہے اور کم علم لوگ ہم نوا دواؤں اور طبیروں کے پاس پھرنے لگاتے رہے اور وہ بھی بری طرح ناکام ہو گئے جبکہ جنرل پرنکلسن نے انہیں دواؤں اور طبیروں کے پاس جانے والے افراد کو صرف ایک ادویات استعمال کرنے کے بعد کسی حد تک صحت یاب قرار دیا ہے مگر ان کی ادویات کے کسی مضمرات بھی ان کی صحت پر دوا ہوا ہے۔ مگر یہ لوگ مثبت سوچ اور یقین کا دل کی قوت کو بھی ساتھ استعمال کرتے تو جلد اور مستقل صحت یاب ہو جاتے اور عجز و غرور کی خرافات سے بھی بچ جاتے۔

میں نے اپنی پرنسپل کے دوران بہ شمار لوگوں کے کامیابی سے نفسیاتی مسائل این ایم ایل پی کے ذریعہ حل کئے ہیں اور ان کی مثبت سوچ کے اندر کی تربیت دے کر معمول کی زندگی بسر کرنے کی راہ دکھائی ہے۔ ہند میں این ایم ایل پی کے ایسے سواڑ طریقوں سے عام لوگوں کو آگاہ کرنا ضروری سمجھتا ہوں تاکہ وہ بھی اپریشن اور نفسیاتی مسائل خود حل کر سکیں۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب کے اگلے ایڈیشن میں دینے گئے طریقوں کے مطابق عمل کر کے نہ صرف نفسیاتی مسائل کے حل اور ذہن پریشان سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے بلکہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا بھی آسان ہو جائیگا۔

ڈاکٹر جواو ویلہ صباغ

اس مرض سے شفا پانچ گنے میری ذہن درست حوصلہ افزائی کی اور میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ اگر وہ ٹھیک ہو سکے تو میں بھی تندرست ہو سکتا ہوں جس کے بعد میں نے صحت یاب دواؤں اور ذہن میں خود کو تندرست تصور کرنا شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ اپنی سوچ کو بھی مثبت کر لیا کہ میں اب ٹھیک ہو جاؤں گا جس کے ذریعہ درست نتائج سامنے آئے۔

اور اچھا مجھے اپنے بچنے کی وفات پر لگا۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد اللہ تعالیٰ نے مجھ کو ساری عطا کیا مگر میں بھر پر خوشحال تھی لیکن کچھ عرصے کے بعد بیمار ہو گیا اس کو ہسپتال داخل کر لیا گیا جس چند روزوں میں وہ نہیں اٹھ سکا اور کئی عرصے تک جلا۔

تیرہ برس پہلے مجھے تیسرا اچھا چکا جب کہ جب میں لڑکی تھیں اس مرض میں مبتلا ہوا۔ روٹین کے میڈیکل ٹیمٹ میں ملوث ہوا اور کئی کئی بار اس کی وجہ سے شدید اپریشن کا عمل ہوا کہ یہ تو ٹھیک ہونے والا مرض ہے اور مجھے پوری زندگی اس مرض کے ساتھ ہی گزارنا ہو گی لیکن جلد ہی میں نے اپنی اسے اسامات پر قابو پا لیا جس کے بعد میری زندگی بہتر ہو گئی۔

پچھلے دو چھ ماہ میں اس مرض کا تیسرا تجربہ ہے جس میں میں نے اپنی تمام حالتیں بیان کر دی ہیں اور وہ چار سال تک تیسرے سے بچ کر رہا لیکن آخر کار میں تندرست ہو کر اس فانی دنیا سے رخصت ہو گیا اس کی موت کا شہر آج بھی میری آنکھوں کے سامنے بالکل واضح ہے۔

ذہن پریشان پیدا کرنے والے ان تمام مسائل سے تندرست رہنا ہونے کے لیے خوش قسمتی سے اللہ تعالیٰ نے مجھے یقین کا دل کی قوت عطا کی جس کی بدولت میں نے ان تمام معاملات کا حوصلہ اور صبر سے مقابلہ کیا۔ سوال ہے کہ یقین کا دل ہے کیا؟ یہ سوچ کا مثبت جانا اور تندرست رہنا ہوتا ہے۔ آج جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں تو مجھے اس تندرستی کی بڑی واضح سمجھ آتی ہے جس کی بدولت میری زندگی آج بھی پرسکون ہے۔ یہ طریقہ کار ذہن پریشان

مرچو

مرچو

## سیکشن اول

رحمہ اللہ! یہ کتاب کے اہل حصہ میں ایمین ایمین بی کا لکھنا ہے۔  
تاریخی پس منظر اور طریقہ کار کی تفصیل بتائی گئی ہے۔

مرچو

اے مالک کُن میرے والدین پر رحم

## باب 1

### این ایل پی کا تعارف

نیورالگو کونک پوگر اسنگ مختصراً سے این ایل پی بھی کہتے ہیں۔ نورو ڈیسن سے، نگو سٹک زبان سے مشتق ہے اور پوگر اسنگ کا مطلب کسی حکمت عملی یا طریقے کار کا اپنایا جانا ہے۔ یہ ایک ایسا سائنسی علم ہے کہ جس کا آغاز آپ کی شخصیت سے ہوتا ہے اور اختتام بھی آپ پر ہی ہوتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کے واقعات اور تجربات کا احاطہ کرتا ہے اور اسی امر کا مطالعہ بھی ہے کہ ہماری عقلی اور غیر عقلی صلاحات (مختصات) ہم سے خودی سسٹم کو تسلیم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور کوئی بھی شخص اپنی مرضی سے خودی سسٹم کو مطلوب نتائج حاصل کرنے کے لیے این ایل پی کے ذریعے پروگرام کر سکتا ہے۔ زندگی کی تمام غلطیوں اور ناغہ کاریوں کے بارے میں سوچ کی ساخت انسان کے حواس غصہ، کینا، سنا، چکنا، چھوٹا اور سوگھٹا سے مل کر تشکیل پاتی ہے۔ سوچ کے ان بنیادی اجزاء کو تبدیل کرنے سے ہماری زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ سہو الفاظ میں این ایل پی، چینی مکتوں اور زبان کے ذریعے سوچ کے انداز کو بدلنے کے لیے اصول اور طریقے بتاتی ہے۔ یاد رکھیں ہماری سوچ ہمارے ہر عمل پر اثر انداز ہوتی ہے یعنی آپ جو سوچتے ہیں وہی بننے لگتا ہے۔

مرچو

اے مالک کل میرت والدین پر ر

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو محفوظ کرنے کے لیے ہم ایلیہ حیات کو ہر یاد کے لیے ایک خاص ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں۔ ان کی ترتیب کو اگر بدل دیا جائے تو واقعہ کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے صحیح واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازیں اور احساسات کا آمیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی عکس میں سب سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانے کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھا سکتے ہیں، آج میں بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ میں بہت عقلمن ہوں کیا یہ غم کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ ایسا آج سب کچھ دیکھ لیں کہ جس میں غمیں ہیں۔ بعض لوگ عقل کے خوش برائے غم میں غمیں، بعض لوگ عقل کے خوش برائے غم میں غمیں کرتے ہیں اور اس کے برعکس جی اور پریشانی کے موقع پر بے عقلی، مگر وہ کسی دھڑکن تیز ہو جاتا، سانس کی رفتار تیز ہو جاتا، آنسو بہا، کندھوں پر دھڑکنیں کرنا اور کچھ طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہیں جی جو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی ناخوشگوار یادیں اور ناکام تجربات برے احساسات ہیں، کر دیتے ہیں جن سے عقلی سوچ اور کردار عقلیت جنم لیتے ہیں اور اس کے برعکس زندگی کے خوشگوار یادیں اور کامیاب تجربات اچھے احساسات پیدا کرتے ہیں جو مثبت سوچ اور حاکم عقلیت کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کسی بھی تبدیلی کے لیے عقلیت بنیاد رکھنی ہے۔

این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتاتی ہے کہ آپ کو اپنا دماغ بہتر اور موثر انداز میں کی طرح استعمال کرنا ہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شاعرانہ کامیابی حاصل کر سکیں جن کی آپ شاید خواہش کر سکتے ہیں۔ یہ دور حاضر کی زبردست موثر تکنالوجی ہے جسے استعمال کر کے آپ بڑی آسانی سے، درجہ بہت ہی جلد مطلوب نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

### این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا جس میں ہوائی اس کی بنیاد چان گرانڈر اور رچرڈ ہیز نے رکھی تھی۔ چان گرانڈر اور دنیا کے نامور ذہن دانوں میں سے ایک ہے اور رچرڈ ہیز لڑکیاں، بچوں، کچھ پتھر اور گنٹل خرابی کا ہر بچے، انہوں نے دنیا کے ن کامیاب تجرباتیات کا مجموعہ بنایا جس سے تیرا کن تانگی پیدا کئے۔ یہ تجرباتیات فریڈرل جوگنٹل خرابی کا تھی، اور جینا سٹیز ٹیلی خرابی کی تھی، اور مٹن، چان گرانڈر کے مشہور ترین کھیل چٹاؤم کے تھی تھے۔ ان تین سرواں میں ہر ایک کے سوچنے اور عمل کرنے کے اندر کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے بنیاد اور گرانڈر نے اپنے طریقے، اسلوب بنانے شروع کر دیئے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دینے لگے۔ ان دونوں شخصیات نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقتور اور موثر طریقوں کا کاجات مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس طریقہ پر رکھی تھی کہ

”زندگی اور ذہن کا یہی کلام ہیں“



ایک مسلم انسان کے اندر دوسرا انسان اور ماحول کے درمیان ہوتا ہے۔  
 دونوں ہی اس پر اچھے یا بُرے اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ انسان کے اندر بے شمار  
 چھوٹے چھوٹے نظام ایس میں مل کر کام کرتے ہیں مثلاً جسم میں سانس، ہضم، خون اور  
 فردی جسم اور سوچ میں یقین کا نال، اعتقاد، احساسات، تصورات اور آوازیں ہوتی ہیں  
 یہ سب اس کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

دوسرا نظام انسان اور ماحول ہے جو کہ بحر لافعل اور لافعلی امور پر  
 متصف ہے مثلاً لوگوں میں باہمی تعلقات، محبت، نفرت، تہذیب، معاشرہ، موسمی  
 تبدیلیاں، قدرتی آفات وغیرہ جو انسان کے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کی مثال  
 نظام شمسی کی طرح ہے۔ تمام دیگر ستارے سورج کے گرد گھومتے ہیں اور ہر ستارہ اپنے محور  
 کے گرد بھی گھومتا ہے۔ زمین کے اپنے محور پر گھومتے ہیں اور رات دن ہوتے ہیں  
 جب کہ سورج کے گرد بچہ لگے ہوئے تمام ستارے گھومتے ہیں۔ انسان بھی اپنی اور زمین  
 چھوٹے نظام کی ہیں مثلاً پانی، ہوا، نباتات، معدنیات وغیرہ۔ اس پر اسے جسم کے ہر  
 حصے کے اثرات مختلف ہوتے ہیں اور اس جسم کے کسی بھی حصہ کو الگ کر کے نہیں دیا  
 طرح انسان کو بھی جتنی نظامی میں رہ کر زندگی گزارنا ہوگا۔ اگر کسی وجہ سے جسم کا  
 توازن بگڑ جائے تو انسان مسائل کا شکار ہو جاتا ہے جس کے لیے یہ انسانی اپنی کار طریقہ کار  
 ہی ہانکنا شروع کرتا ہے۔

ان درویش مسائل کو حل کرنے کے لیے ایم ایمل بی میں مفروضے قائم کئے  
 گئے تھے۔ مفروضہ کہ انویسٹی سٹی ہیں کہ کسی چیز کو قبل از وقت بغیر کسی سوال اور دلیل کے  
 دل و دماغ سے قبول کر لیا کہ یہ بالکل صحیح ہے۔

در اصل یہ مفروضہ ہماری سوچ کے ذریعے بنتے ہیں۔ دوسرے نظموں میں

یہ با شعوری یقین ہوتے ہیں جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتے ہیں۔ یہ ہمارے عملوں  
 اور عمل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ جب ہم کسی مفروضے کو دل سے قبول کر چکے ہیں تو ان کو  
 زندگی کے تجربات اور واقعات میں شامل کر لیتے ہیں۔ جب تک ہم ان مفروضوں پر قائم  
 رہتے ہیں جب تک ہماری زندگی مسلمان کو حل کرتا رہتا ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ مفروضے کو کبھی یا جھوٹ ثابت نہیں کیا جاسکتا  
 بلکہ حساب کے کارروائیوں کی طرح ان کو بال بال چا چا ہے تاکہ کسی مسئلہ کو آسانی سے حل  
 کیا جاسکے۔ اسی طرح ایم ایمل بی میں فرد، اس کے رویے اور ماحول کے متعلق کچھ  
 مفروضے قائم کئے گئے تھے۔ دراصل یہ مفروضہ زندگی میں درویش مسائل کو حل کرنے  
 کے لیے فرد کو زیادہ سے زیادہ امکانات دیا کرتے ہیں، جس کے بعد وہ اپنی زندگی  
 میں نمایاں تبدیلیاں لانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ تمام مفروضے ”زندگی اور ذہن معلوم  
 نظام ہیں“ کے خیال پر مبنی تھے۔

مرچو  
 امین

ذہن اور جسم ایک ہی نظام کے دو حصے ہیں

ماحول غراہ کیسا بھی ہو اور کبھی بھی ہو ہر کسی کو معلومات حواس غصہ کے  
 ذریعے ہی ملتی ہیں۔ بعد ازاں ان معلومات کو عقل میں استعمال کرنے کے لیے  
 اپنی یادداشت میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ یہی واقعی نقش بود میں انسانی جسم پر اثر انداز  
 ہوتے ہیں۔ شمس کے طور پر ایک شخص، کسی کو کسی مادے میں مرتے ہوئے دیکھ لیتا  
 ہے اور پھر انسانی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ یہ بے احساسات اس کے جسم میں لگی  
 تہذیب پیداکر سکتے ہیں جن میں گھبراہٹ، دہش کی دھڑکن تیز ہو جاتا، سانس کی  
 رفتار تیز ہو جاتا شامل ہیں۔ یہ بے احساسات سبک فردی جسم کے ذریعے

دو بارہ ذہن کو حیرت گہرا بہت اور خوف پیدا کرنے کا بیٹا بن چکا ہے۔ ان بیٹا ہات کو وصول کرنے کے بعد فرد کی پریشانی گہرا بہت اور دل کی دھڑکن میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے جس ذہن جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ذہن برقی تحریک بناتا ہے ویسے ویسے حرارت سے احساسات جسم میں جنم لیتے ہیں۔ اس طرح ذہن اور جسم دونوں جوئت ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی صورت حال میں دانستہ طور پر، گراہن اہل کی کے ذریعے ایک جوئت کو تہہ لیں کر دیا جائے تو دوسرا از خود تہہ لیں ہو جاتا ہے۔

انسان کا آفاقی نظام سے الگ ہونا ممکن نہیں

اس بات میں شک نہیں کہ انسان اس آفاقی نظام کا ایک حصہ ہے لہذا اس کو اس نظام سے الگ نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس نظام کے اندر ہی اس کو اپنے لیے کوئی جگہ ملے گی ہے۔ کامیاب اور ناکام سمجھنا ہوتا ہے۔ بدتریکس تمام آفاقی نظام خود کار ہیں اور قدرتی طور پر مخلوق ان رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

کوئی ناکامی نہیں ہوتی بلکہ باز گیری ہوتی ہے

کسی روئے کے نتیجہ میں بننے والے قوت جو کسی جسمی اطلاع کے بعد اس روئے کو حیرت فوج کرے وہ بدل ڈالے جسے باز گیری کہتے ہیں۔ باز گیری کی مثال اس طرح ہے کہ مشین سے کسی تیر شدہ شے کو حیرت برہا لینے کے لیے وہیں اسی مشین میں ازل دیا جائے اور وہ پیسے سے بھر ہو کر ہار آئے مثال ایک شخص پہلی بار سلج پر تقریر

کرتا ہے لوگ اس کی بہت تحریف کرتے ہیں نتیجتاً اس شخص کا حوصلہ بڑھ جاتا ہے لیکن اگر اس کا احساس اس کے برعکس ہو جائے تو اس کا حوصلہ بہت ہو جائیگا۔

ایک روپیہ اگر تانچ پیدا نہیں کرتا تو اس وقت تک روپیہ بدلے نہیں رہیں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے

کسی بھی پانچ بار اور مضبوط چیز کی اہم خبر لی اس کی چمک دکھائی ہے۔ اس طرح کسی شخص کا ٹپک دار روپیہ اس کی کامیابی کی نگہ ہوتا ہے۔ کوئی خاص منزل حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات ایک روپیہ تانچ نہیں پیدا کر سکتا بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ روپیہ میں تہہ لیں لانا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے ہی ہے کہ ایک شخص لاہور سے اسلام آباد جلد از جلد پہنچنا چاہتا ہے۔ اس کے لیے اس کے پاس کئی راستے ہیں مثلاً بذریعہ ہوائی جہاز، بذریعہ ریل، بذریعہ بس، اور بذریعہ کار یا ٹاکس۔ کہ چلے، اور چلنے کے لیے وہ ہوائی جہاز استعمال کرتا چاہے۔ اور وہ شخص جس میں راستہ اختیار کرنا چاہتا ہے مگر موسم کی خرابی کی وجہ سے جہازوں کی آمد و رفت منقطع ہو چکی ہے۔ ایسے میں اس کو بذریعہ ٹرین چلے جانا چاہیے۔ اگر وہ اپنے روپیہ میں شک نہیں دیکھتا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ ٹرین سے جانے میں اسے ہکوتا خبر تو ہو سکتی ہے مگر منزل پر پہنچنے کے امکانات زیادہ روشن ہیں۔

فحشہ گھر نہیں ہوتا

اسے اور مگر نظر دوڑائی ایسی کئی مثالیں نظر آتی ہیں کہ کوئی فرد اپنے آپ کو دنیا کا قابل ترین شخص سمجھ رہا ہوتا ہے حالانکہ وہ ایسا نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ محدود

مرچو

پیر

مسلمات ہونے کی وجہ سے انسان کی بھی سائلے کی سہاٹی اور حقیقت جاننے سے قاصر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی ذہن میں ایک خاص سوچ چبکی ہوئی ہے جس کی وہ فکر رکھتے ہوئے دہرا دہرا کر کے داخل کر دیتا ہے۔ سمجھتا ہے اور دل بھی کرتا ہے۔ این ایل این میں بھی چیزیں غلط نظر آنکھ نظر نہیں لگاتے ہیں جو ہمارے دماغ کا تعین کرتے ہیں اور ان کو کوئی بھی سمجھ دیتے ہیں۔ یہی نفوس میں طاقتور یا کمزور بنادیتے ہیں۔ ایک گھر کا نقشہ کسی شخص کو گھر کی تعمیر میں رہنمائی تو ضرور کرتا ہے مگر اس کی حسب خواہش تعمیریں فرمائیں نہیں کرتا وہ شخص جب نقشے کی مدد سے گھر تعمیر کرتا ہے تو اس کی دیواروں پر خوبصورت نقش و نگار کش لکھ کر کامزور بنجید، دیکر آرائش کا سامان وغیرہ لگاتا ہے جس سے اس کو تعمیراتی بنے مگر کادھ ہے نقشہ سے اسے یہ سمجھ حاصل نہیں ہوگا۔ اسی طرح اگر وہ کادھ بننا چاہتے ہیں اور ان کے پاس کسی کا گھر نہیں مل جاتا ہیں۔ یہ کادھ اہم ہے کہ کدھ نہیں ہوگا تو گھر کی تعمیر بن سکے گا۔ بالکل اسی طرح زندگی میں رہنمائی دہیلیاں تو لگاتے ہیں تو نفوس کو جہد مل رہا ہے لکھ کر دیتا ہے۔

ہر شخص اپنے وطنی نقوش کو عمل کرتا ہے

صورت حال اچھی ہو جاوے اس کا اور اک ہر شخص پر کسی نہ کسی خاص اعتبار میں ہوتا ہے اور وہ اس کی قوم اور جگہ کے مطابق اپنی اپنی چیزیں ہوتا ہے۔ ان معلومات کو وہ اپنی یادداشت میں اسی انداز میں محفوظ کر لیتا ہے تاکہ مستقبل میں ان کو کھانے کے طور پر استعمال کر سکے۔ یہاں وہ پیشہ انہیں اپنی نقوش پر عمل کرتا رہتا ہے جب تک کہ وہ ان میں دانستہ طور پر تبدیلی نہیں کرتا۔

ہر شخص کے ذاتی حقوق منفر د ہوتے ہیں

جیسا کہ پہلے تاچکے ہیں کہ ہر شخص اپنے فہم کے مطابق اپنی یادداشت میں  
واقعیات کو نقل کرتا ہے۔ جیسا کہ اس بات کی بھی وضاحت کرنی ضروری کہ جبکہ ہر شخص  
اپنی کچھ کے مطابق واقعیات کو بتاتا ہے تو بچے عموماً بے کدو کی دوسرے کے نقل و  
ساتھ مطابقت رکھتے ہوں کیونکہ ہر شخص کسی صور حال کو اپنے مفروضات میں اپنی  
یادداشت میں محفوظ کرتا ہے۔ جو اس کے لیے صحیح ہوتا ہے۔ لہذا اسی فرد کے یا نقل و  
دوسرے شخص کے لیے ایسے اہم یا سچے حقیقت پر مبنی نہیں ہو سکتے اس طرح ہر شخص کے  
واقعیات منفرد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کے آپس کے اختلافات کی بڑی وجہ یہ  
ہی ہو سکتی ہے۔ یعنی ایک بات جس کو زیادہ اہم ہوتا ہے کہ فرد کی ذہنی اور اخلاقی  
ظہار اہم ہوتی ہے۔ جب بڑے کو کہہ کر نظریات کاظم ہوتا ہے تو وہ اس پر دیرِ رواشت ہو جاتا  
ہے۔

وہن کو انتخاب کا موقع دیا جائے تو ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے

اکثر لوگوں کو یہ بات کرتے ہوئے سنا ہوگا کہ فلاں شخص نے ہری چڑھا  
 انتخاب کیا حالانکہ اس کے پاس بہت اچھا موقع تھا۔ دیکھتے دیکھتے وہ اپنے حبیب نے راتے دے  
 رہے ہوئے ہیں جو وہ لٹل لٹل کر رہے ہوئے ہیں جس شخص کے ہارسے میں وہ اپنی  
 ماتھے دے رہے ہوئے ہیں دراصل اس کے ارمان کے کوئی نقوش منظر ہوئے ہیں۔  
 حقیقت یہ ہے کہ فطری طور پر انسانی ذہن کی یہ خوبی ہے کہ کسی بھی صورتحال میں وہ تمام  
 نکات امکانات میں سے پیشتر سب کچھ کا انتخاب کرتا ہے، جس وقت وہ فیصلہ کر رہا ہو

ہے بالکل درست کرتا ہے لیکن بعض اوقات جب حالات میں کوئی تبدیلی آتی ہے تو اس کا وہ فیصلہ غلط نظر آنے لگتا ہے لیکن جب کسی بھی صورتحال میں فرد کے پاس انتخاب کرنے کے لیے زیادہ امکانات ہوں تو صورت حال سمجھیں نہیں ہوتی بلکہ مسئلہ بدل مل جاتا ہے۔ انکار ان میں پیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے۔

کوئی کام اگر ایک شخص کر سکتا ہے تو وہ کام کرنا ہر شخص سیکھ سکتا ہے

تم گاڑی خود کیوں نہیں چلاتی؟" رضیہ نے میرا سے سوال کیا؟ میں نے انہیں پہلے ہی بتایا تھا "رضیہ" کہ میرے پاس کاروبار نہیں ہے میں گاڑی نہیں چلا سکتی، میرا لے لیا۔

رضیہ اور میرا کام نہ تھا نہ ہمارے معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ کچھ لوگ اس کو معمولی بات سمجھتے ہیں اور ان کے خیال میں یہ کوئی خاص صلاحیت نہیں ہے جسے سیکھا نہ جاسکتا ہو۔ اس پر ضرور ہوتا ہے کہ ہمیں سرجہ کی کام کو کرنا کسی کے لیے آسان ہوتا ہے اور کسی کے لیے مشکل لیکن ہمارے کسی بھی شخص میں ہوتا ہے جب کوئی شخص اس کام کا ایک سرجہ کر لیتا ہے تو دوسرے لوگ اس کو کٹھن کر کے آسانی سے سیکھ لیتے ہیں۔ ہم اپنے اور گرد و نظر دورا نہیں تو ایسے بہت سے کام نظر آ جاتے ہیں جو پچھلے کہ بہت مشکل تھے مگر اب ان کو نہ کھانا مشکل نہیں۔ آج چھوٹے چھوٹے بچے کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مگر چند سال پہلے جب کمپیوٹر اس قدر عام نہیں تھا تو بہت بڑے اور بہت زیادہ پڑے گئے لوگ ہی کمپیوٹر چلاتے نظر آتے تھے لیکن آج بھی کئی ایسے خاں سے پڑے گئے لوگ یہ کہنے نظر آتے ہیں کہ وہ کمپیوٹر چلا نہیں جاتے کیونکہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ کمپیوٹر چلانا اگر مشکل کام ہوتا تو پھر چھوٹے چھوٹے بچے کی عمر اس کو چلا پاتے۔

این ایل بی میں یہ کہتے ہیں کہ اگر ایک شخص کوئی کام کر سکتا ہے تو یہی لوگ یہ کام کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ کیا گیا کام بار بار بھی کیا جاسکتا ہے

بہت سے لوگوں کو اپنی صلاحیت پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ کو کم تر خیال کرتے رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کے اندر کوئی اور صلاحیت پیدا ہو جاتا ہے۔ یوں ان کی کارکردگی پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات پہلے سے کہے ہوئے ایک کام کو دوبارہ کرتے ہوئے گمراہتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک شخص کو زمین پر 3 فٹ چڑے اور 15 فٹ لمبے تختے پر چلنے کو کہا گیا تو آسانی سے چلنے لگا۔ بعد میں اسی تختے کو پانچ فٹ اونچے دو تختوں پر رکھ دیا گیا اور اس شخص کو اس پر چلنے کو کہا گیا تو وہ اس بلحاظ پر بھی چلنے لگا لیکن جب اس تختے کو 30 فٹ اونچے رکھ کر اس پر چڑھنے کو کہا گیا تو اس نے کھانسی مچا دی۔ اس شخص نے اس شخص کو کہہ دیا کہ وہ کچھ کر سکتا ہے گا حالانکہ اس شخص نے پہلے دوسرے چل چکا تھا مگر وہ زمین میں دو تختے کی بجائے بلندی کو لے گا اور یہ بھی بھول گیا کہ وہ پہلے یہ کام کر چکا ہے جس کی وجہ سے اس کا یقین حائل ہو گیا۔ بار بار یہ کہیں این ایل بی کا اصول ہے کہ اگر آپ ایک کام کیا ہے تو اس کا دوبارہ بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ اپنی اپنی کیفیت اور سوچ کے اندر کوئی کام نہیں۔

ایک سے دو بہتر ہوتے ہیں

اس کی مثال اس طرح ہے کہ آپ کسی مکان پر سوٹ خریدنے کے لیے جاتے ہیں۔ مکاندار آپ کو ایک ہی سوٹ دکھاتا ہے آپ اسے کہتے ہیں کہ اور ورنہ کئی بھی

دکھ لیا وہ کہتا ہے کہ میں بھی ایک ہے۔ تو آپ فرسٹریشن محسوس کریں گے۔ ہو سکتا ہے اس دکان کو چھوڑ کر دوسری دکان پر چلے جائیں گے۔ دوسری دکان پر دکاندار آپ کو صرف دوست دکھاتا ہے اور آپ قدر سے اچھا محسوس کرتے ہیں۔ یہاں پر آپ تکلیف کا فطری ہوجائیں گے اور آپ اگلی دکان پر چلے جائیں گے جہاں پر لاتعداد دکانی دستکباب ہوتی ہے۔ یہاں آپ خود کو زیادہ پرسکون محسوس کریں گے۔ بے شک آپ پہلی دکان والا سوٹ لیا کیوں نہ خریدیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے پاس جتنی زیادہ چائیں مسوجد ہوں گی آپ اتنا ہی پرسکون ہوں گے۔ تاغفلت اور واقعات کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل بی میں ان واقعات کے دیگر پیلوڈز کو بھی عیاں کیا جاتا ہے تاکہ فرد کے سامنے زیادہ چائیں سپلا کیے جائیں اور وہ اپنے نقوش کو بہتر طریقے سے تبدیل کر سکے۔

## مرچو

عام لوگوں کی نظر سے اونچل ہی رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ سرگرمی کا ذکر محض مثال کے طور پر کیا گیا ہے لیکن اگر ان مثبت مقاصد کو کسی اور طریقے سے پورا کر دیا جائے تو فرد کا رویہ بدل جائیگا۔

زندگی میں ہمارے ایسے بہت سے افراد ہوتے ہیں جو حقیقی ہونے کے باوجود مثبت پہلو بھی رکھتے ہیں لیکن بد قسمتی سے ہم ان سے بہرہ ور نہیں ہوتے۔ این ایل بی میں کہتے ہیں کہ اگر کسی عقلی رویے کے ان مثبت پیلوڈز کو بھی ظاہر کر دیا جائے تو زندگی میں رویوں کے اندر نمایاں تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔

ہر رویے کے پیچھے مقاصد مثبت ہوتے ہیں

..... آمین

حوالے سے جیسا کہ پمپل کر دیا ہو یہ مثبت مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نشہ کرنا بلاشبہ غلط رویہ ہے مگر نشہ کرنے والے کا موقف ہوتا ہے کہ اس طرح کرنے سے اس کو سکون ملتا ہے اس کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے اس کو کوکری نیند آ جاتی ہے یا پھر برے احساسات سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔ اسی طرح ایک سرگرمی نشہ کرتا ہے کہ سرگرمی اس کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ یہ قبض کش ہے۔ اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پریشانی کے عالم میں سکون فراہم کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ جب حذر کہ بالا مٹرو سے یعنی ہر رویے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں گو سامنے رکھتے ہیں تو طبیعت مثبت مقاصد سامنے آتی جاتے ہیں حالانکہ یہ مثبت مقاصد عام حالات میں

این ایل پی کے چار بنیادی ستون

کسی بھی فرد میں جسمانی، فنی اور نفسیاتی تہذیبیاں لانے کے لیے این ایل پی کے چاروں بنیادی ستونوں کو یک وقت استعمال کرنا چاہیے لہذا اورنگ زیل ستونوں کو اچھی طرح سمجھنا اور اس پر عمل کرنا ضروری ہے۔

- 1- حاصل
- 2- تعلقات
- 3- رویہ میں یک
- 4- حیات

مِرچو

اصل مالک کُل میرے والدین

اس کے لغوی معنی ہیں کوئی تنبیہ گول، مشن، مقصد جس کو حاصل کرنے کے لیے فرد یا خواہش رکھتا ہو۔ یہ مستقبل میں ہونے والی ایک تصوراتی کیفیت ہوتی ہے جس میں فرد نے مستقبل قریب یا بعد میں کچھ کام کو حاصل کرنا ہوتا ہے، جس کے لیے سوال یہ ہوتا ہے آپ حقیقت میں کیا چاہتے ہیں؟ کہاں چاہتے ہیں؟ کیا بنانا چاہتے ہیں؟ آپ کا مقصد جتنا زیادہ واضح ہوگا اتنا ہی اس کو حاصل کرنا آسان ہوگا۔

اس طرح کھانا چاری سے شفا حاصل کرنا بھی مقصد ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے لیے براہ راست شفا کے ذریعے میں سوچنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ ہم

سورج کی نسبت ادویات پندرہ گھروں کے لئے کو اہمیت دیتے ہیں جبکہ ادویات صرف بیماروں کے حقوق و شناخت کرتی ہیں نہ کہ صحت کا کوئی تعین کرنے میں مدد کرتی ہیں بلکہ ضرورت ہونے کے لئے پہلے لوگوں کا تعین کرنا ہی جلد صحت مند ہونے کے مترادف ہوتا ہے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ کا کوئی واضح مقصد نہیں ہوتا تب تک آپ حاصل ہی نہیں کر سکتے۔ ڈی پی این اور نفسیاتی امراض سے جھگڑا پانے کے لئے سب سے پہلے آپ کو واضح کرنا چاہئے۔

تعلقات Rapport

تعلقات کا مطلب ہے کہ ایک دوسرے کے درمیان معلومات کا تبادلہ کرتے۔ معلومات کا یہ تبادلہ دوستوں، بیوی، بچوں، بیوی کے ساتھ جہ اور ذہن کے درمیان، ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان ہو سکتا ہے۔

[illegible]

جسم اور ذہن کے درمیان ایسے تعلقات ہو چکا جس کی نشانی ہوتی ہے۔ بظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ جسم اور ذہن علیحدہ علیحدہ کام سرانجام دیتے ہیں لیکن

حقیقت یہ ہے کہ بڑا کن اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ ہر ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں تاکہ اسے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات، فکر، ہارمونی سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ حقیقی خیالات کی صورت میں ناکامی اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے ٹل کر کام کرنے سے اچھی صحت اور کامیابی ملتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگرچہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو یا تین خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے بیرون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے والد کے کاروبار میں بھی ہاتھ ملانا چاہیے۔ یوں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک تکلیف کا شکار ہو جاتا ہے جس پر اگر کوئی توجہ نہ دیا جائے تو کئی نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بہترین تعلقات قائم کر کے مسئلہ کو حل کیا جائے گا جس سے ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جائے گا اور وہ ایک تکلیف کا شکار نہ رہے گا۔

### روپے میں لچک Behavioral Flexibility

عام زندگی میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے تو وہ شخص اس کا تبادلہ دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ این ایل بی میں اسے روپے میں لچک کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی

ہے کہ ایک فرد کو گھر سے دفتر پہنچنا ہے۔ مگر سڑک پر ٹکڑا کر اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کسی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرد کوئی تبادلہ راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تکلیف دہ تھا مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تکلیف دہ راستہ اختیار کر کے ثابت کر دیا کہ اسے حراج میں لچک ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظام ہمہ خراب ہو تو اس کو درست کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو عارضی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس لچکدار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے برعکس اگر وہ لچکدار رویہ نہ اپناتا تو اس کا نظام ہمہ اس قدر جلد ٹھیک نہ ہوتا بلکہ ممکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتا۔ این ایل بی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر سکتے تب تک مسلسل اپنے رویے میں تبدیلیاں لاتے جائیں۔

مرچو

والدین پر رحم فرما۔ آمین

## حیات



ہر شخص تمام تر معلومات اپنے حواس کے ذریعے ہی حاصل کرتا ہے اور ان حواس سے ہی انسان کو اپنے ارد گرد کے ماحول کا ادراک ہوتا ہے۔ ہماری زندگی کے تمام تجربات اور واقعات کے بارے میں معلومات کا تانا بانا ان حیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتا ہے اور اسی ترتیب سے ہی ہماری یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ہماری کیفیات ان حیات اور جسم کی حرکات و سکنات سے مل

کر رہتی ہیں اور یہ کیفیات براہ راست ہمارے رویے اور محنت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ کوئی شخص اپنی حیات کو جس قدر زیادہ بڑھاتا یا بکھتر مانتا ہے اسے ہی زیادہ اچھے نتائج حاصل کر لیتا ہے۔ ایک نازل انسان میں بڑے بڑے حیات پائی جاتی ہیں دیکھا ہوتا ہو گا، چمکتا ہو گا، گہرا ہو گا، مگر ان میں کسی تبدیلی اور آمیزش کے لیے صرف جن حیات ہماری جسمی اور احساسی کو زیادہ اچھے حاصل ہے۔

### ہماری حس

یہ حس تمام حیات میں سب سے زیادہ اہم مقام رکھتی ہے بلکہ اس کو تمام حیات کی نگہ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہی کسی فرد کو سب سے زیادہ معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

مرچو  
الہین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین  
سچی حس

گرد و لوار کے ماحول سے آگاہی حاصل کرنے کے لیے دوسرا بڑا ذریعہ سچی حس ہے۔ اس حس کی مدد سے کوئی شخص دیکھے بغیر محسوساتی ذریعے سے بچان لیتا ہے۔ اسی طرح سمندر کا مے کاتھیں بھی دیکھے بغیر اسی حس کی مدد سے ہی کیا جاسکتا ہے۔

### احساسی حس

یہ حس کسی بھی جسمانی رومل کے لیے کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ اس میں اپنی ہی میں بکھرتے اور سوجھنے کی حیات کا احساسی حس ہی تصور کیا جاتا ہے۔





ساز

بنا      ط      چوٹ  
 سوتا      ط      چلا

فاصلہ

دور      ط      قریب

سمت

دائیں      ط      بائیں  
 اوی      ط      بچے  
 آئے      ط      بچے

شکل

غیر صورت      ط      بصورت

سمی ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

فاصلہ

دور      ط      قریب

سمت

دائیں      ط      بائیں  
 اوی      ط      بچے  
 آئے      ط      بچے

رفقار

خیر      ط      ست  
 گنبدار      ط      سہا دار  
 الفاظ میں      ط      شکستہ رائے  
 سرلی      ط      پہری  
 نرم      ط      سخت  
 فراخ      ط      باریک  
 فرا      ط      کرکری

اے کائناتِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

احساسی ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

دہاؤ

کم      ط      زیادہ

سلح

کھردری      ط      ملائم  
 نرم      ط      سخت

## درجہ حرارت

گھٹا یا گرم

## وزن

ہلکا یا بھاری

## ذائقہ

خوش یا نصین

کڑوا یا میٹھ

## حالت

تھکے یا تازے

خوش یا کمی

دد یا آرام

سست یا پخت

پُر سکون یا بے چین

مکمل یا نکل

خوشبو یا بدبو

زبردستی کے کسی واقعہ یا تجربہ کو ذہن میں لانے کے لیے ان کا فوری حسیات کو ہم  
دو طرح سے استعمال کرتے ہیں۔

## 1- تعلق Associate

تعلق والی حالت میں فرد اپنے تمام حواس غصے کو بھر پور انداز میں استعمال  
کرتے ہوئے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل میں اتنا متوجہ ہوتا ہے کہ بیرونی ماحول سے  
بالکل بے خبر ہو جاتا ہے اور اندرونی طور پر وہی دنیا پر سکون احساسات پیدا ہو جاتے  
ہیں اگر وہ محبت کے بارے میں سوچتا ہے تو اس کی تمام تر وجہ محبت کے لحاظ پر مرکوز  
ہو جاتی ہے اور وہ اتنا متوجہ ہو جاتا ہے کہ خود کو ان محبت کے واقعات سے گزرتا ہو محسوس  
کرتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں تعلق والی حالت میں آپ باطنی کے کسی مشاہدہ کے  
حواس غصے کو بھر پور انداز میں استعمال کرتے ہیں اور اپنے تمام حواس غصے کو بھر  
پور استعمال کرتے ہیں۔ آپ اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں کانوں سے سنتے ہیں اور وہی محسوس کرتے  
ہیں۔ آپ نے پہلی مرتبہ محسوس کیا تھا۔

## لا تعلق Dissociate

لا تعلق والی حالت میں آپ اپنے بارے میں بیرونی طور پر بے خبر ہوتے ہیں  
اور اندرونی لحاظ سے بالکل غافل ہو جاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں لا تعلق والی حالت  
میں آپ باطنی کے کسی واقعہ کو صراحت سوچتے ہیں جیسے آپ تاریکی میں بیٹھ کر  
سہمے ہیں یا دور سے اپنے بارے میں اس کی فلم دیکھتے ہیں اور اس کے بارے میں ایک جزئیات



ہمارا ذہن کیسے کام کرتا ہے؟



ایک عالم دین سے میرے والدین پر

ایک فلم ڈائریکٹر جس طرح اپنی فلم کو دکھانے کے لیے اپنے کمرے کا ڈاؤن، رنگ روشنیاں موافق کاواہیم کم یا زیادہ، تصویروں کے حرکت کرنے کی رفتار کو تبدیل کر کے اپنے ناظرین پر اپنی پسندیدہ کیفیت طاری کر سکتا ہے۔ آپ بھی اس طرح خود پر اثر انداز ہونے والے ذہن کی کئی بھی واسطے کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

میں آپ کو بتا چکا ہوں کہ یہ کیسے ہوتا ہے اس کے لیے یہ مشقیں کرنا بہت اہم ہے۔ اس لیے ان میں سے ہر ایک مشق کو پورے غور سے پڑھنا ہوگا اور پھر رک کر آگے مطالعہ کرنے سے پہلے اسے عملاً کرنا ہوگا۔ کسی اور کی ہدایت میں یہ مشقیں کرنا بھتر ہوگا۔

ہاری ہادی ایک نکتہ نظر تھی اور ان کا جواب دیا۔

آپ کسی بھی خوشگوار یاد کے بارے میں سوچیں، یہ حالیہ واقعہ بھی ہو سکتا ہے اور بہت پرانا بھی لیکن ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ واقعہ کا اصل زندگی میں رونما ہوا ہے۔ آج بھی یاد کر لیتے پر سکون ہو کر اس کے حلقے سوچتے۔

سب سے پہلے اس واقعہ کا تصور لیں اور اسے زیادہ سے زیادہ روشن کرتے چلے جائیں۔ جوں جوں تصور میں چمک دکھ پیدا ہوتی ہے، اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کی کیفیت کیسے بدلتی جاتی ہے پھر اس کے بعد میں چاہوں گا کہ آپ اپنی ذاتی تصویر اپنے قریب تر لائیں، اب اسے دیکھیں اور اسے بڑا کرنا شروع کریں۔ جب آپ تصور کے ساتھ یہ عمل کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ واقعہ کی شدت تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہے نا کہی بات؟ پہلے سے خوشگوار یاد کو زیادہ روشن یاد اور قریب تر کرنا، پہلے سے بھی زیادہ خوشگوار بات کو ختم دیتا ہے۔ یہ یاد دہنی تصاویر کا نظم نصف کو حرجے پیدا دیتا ہے جس کے بعد یاد کا ایک اور حصہ ابھرنے لگتا ہے آپ یہ عمل دہرائیں گے۔ اس عمل کو یاد دہنی کہیں گے۔ اب تک ہم کام کرتے رہے ہیں دوم ذہن میں واپس آنا ہے، اپنی یادداشت کو پہلے کی نسبت گرم تر، نرم تر اور زیادہ صاف بنانے کا کالوں میں چڑتی آوازوں اور مسکوں کا وائیم پیدا کیجیے۔ ان میں تسلسل اور موضوعیت کی گہرائی پیدا کیجیے۔ اب دیکھیں اس مشاہدے کے بارے میں آپ کے تصورات کو کیا ہوتا ہے؟

سب لوگوں کا رد عمل ایک جیسا نہیں ہوتا غلط لوگوں میں مختلف تاثرات اور احساسات ہوتے ہیں۔ آپ سب سے اکثر لوگوں نے محسوس کیا ہوگا کہ تصور کو روشن تر اور زیادہ یاد اور آواز دہنی تصاویر کو زیادہ گہرائی دی، اثر انگیز بنایا تو اس نے آپ کو زیادہ مثبت اور قوت بخش کیفیت دے ڈالی۔ مشاورتی سیشنوں میں جب میں یہ مشق کرواتا ہوں تو

میں کسی بھی شخص کی جسمانی حالت دیکھ کر اس کے ذہن میں یہ اضافہ کیفیت کو سمجھ سکتا ہوں۔ اس کے سانس کا عمل گہرا ہو جاتا ہے، انگوٹھے سے سیدھے ہو جاتے ہیں، چہرہ پر سکون ہو جاتا ہے۔ اس کا سارا جسم چست اور زندہ کئے گا۔

اب اسی مصلحت کو ہم کسی ناخوشگوار یاد پر کرتے ہیں۔ آپ کسی ایسی واقعہ کا انتخاب کیجئے جس نے آپ کو بری طرح اپنی بات میں ہواور دکھا دیا ہو، مثلاً یہ واقعہ آپ کی اصلی زندگی میں رونما ہوا ہو۔ اب اس تصور کو زیادہ چمک دیا جائے اس پر قریب لائیں اور اس کو بڑا کر دیں۔ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے؟ اکثر لوگوں کو اپنی مصلحت کی نسبت میں زیادہ شدت محسوس ہوتی ہے۔ پرانی یادیں پہلے سے زیادہ طاقت ور ہو کر سامنے آ جاتی ہیں۔ اب تصور کو واپس اصل جگہ پر رکھ دیں۔ اگر آپ اسے جھوٹا غیر واضح و متضاد، دھم اور اپنے سے دور رکھ کر بنا لیں تو کیا ہوتا ہے؟ اسے آزاد نہیں اور اپنے محسوسات میں فرق کو لٹ کر کہیں۔ آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کے مصلحتی جذبات اپنی طاقت کو پوشیدہ کرتے ہیں۔

اب اس واقعہ کی مصلحتی غائی حسیات کا تجزیہ کرتے ہیں اس مسئلہ پر

میں آواز کی خود کی دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں انہیں بلند تر، واضح، محبت قریب سنی اور الگ اگ ان کو غور پر غور کریں، آوازوں کو واضح محسوس کریں۔ توقع ہے کہ اس طرح کی صورت حال پیدا ہوگی کہ مصلحتی جذبات شدید ہو جائیں گے۔

میری خواہش ہے کہ آپ یہ مشقیں زیادہ اور کثرتاً اور مگر کئی کے ساتھ جتنا زیادہ عمارت میں اس طرح کرتے جائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ کون سی قانونی حیثیت آپ کے لیے قوت رکھتی ہے۔ اس کے لیے دو باروں ان اقدامات کو اپنے ذہن میں دہرائیں تاکہ آپ کو بدلے میں علم کو تصور آئے اور ذہن میں مختلف تبدیلیاں اس طرح آپ کے احساسات کو بدل

وہی ہے۔

اپنی ابتدائی ناخوشگوار یادوں کو لیجیے اور اسے پہلے سے چھوٹا کر دیجئے، دیکھتے رہے کہ تصور کو چھوٹا کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ اب اسے غیر مرکب کر دیجئے اسے دم اور اعتدال اور ناقابلِ مدعا بنادیکھئے۔ اب اسے خود سے دور کر دیجئے اپنی دور کر جہاں سے پہچان کر دکھائی دے اور آخر میں اس تصور کو ایک نقطہ میں تبدیل کر دیں۔ پھر اس کو ہر نکل ہی قاصد کر دیں۔ اس تصور کے قاصد ہونے کے بعد آپ میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کو نوٹ کریں۔

ابھی تک آپ نے اپنی ذاتی تصویروں پر کام کیا ہے اب بیکجا جڑ سکتی ہیں پر  
آزما ہے، ساعت میں چلتی آوازوں کا ولیم کم کیجئے انہیں مایوس اور کمزور کر دیجئے اور ان  
کا تسلل اور جوش فہم کر دیجئے ان کو کچھ آئے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ  
ساتھ تصویروں کو کھینچ کر سامنے کیجئے۔ اس عمل سے گزرتے کے بعد لوٹ کر یہ کہنا کہ آپ  
بیکجا جڑ سکتے ہیں اور ان کے اس کی مادی طاقت فہم کر سکتے ہیں۔  
دوسری قدر سے یہ اپنا ایتھانی مرکز اور معمولی دکھ دودھلا ہو جائے۔ آپ ماضی کے بہت  
تخلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے ہادی کی مادی کو اس طرح بے طاقت بنا  
سکتے ہیں، تحلیل اور کمزور کر سکتے ہیں اور مکمل طور پر قابغہ بھی کر سکتے ہیں۔

میرے خیال میں ان تجربات کے بعد آپ ابھی طرح کچھ بچے ہو گئے کہ  
ایک ایسا لپ کی ٹیکنالوجی کی طرح کام کرتی ہے اور کتنی طاقتور ہے۔ چھوٹوں میں آپ  
نے ایک مثبت احساس پیدا کیا ہے اور ان دنوں بہت بڑا نشانہ ہے۔ آپ نے خود پر مار کر  
طاقتور اور صحیح تصور کو اپنا کر لیا، ایک ہی جگہ کے ختم کرنے کے قابل ہو گئے  
ہیں۔ بالخصوص میں آپ اپنی اندرونی تصاویر کے نرم و نرم ہو کر آتے تھے۔ آپ کو علم

ہونا چاہیے کہ ان معاملات کو اب اس ڈگر پر نہیں پہنچنے دیتا ہے۔

بنیادی طور پر آپ اپنی زندگی دو حصوں سے کسی ایک اعزاز میں گزار سکتے ہیں۔

ایک یہ ہے کہ ماضی کی طرح ہی اپنے ذہن کو کام کرنے دیں۔ یہ خود بخود ماضی کی کوئی بھی تصویر یا آواز یا احساس آپ کے سامنے لے آئے گا اور آپ خود کار طریقے سے اس پر اپنا رد عمل کرتے رہیں۔ بالکل اسی طرح بے خبر ہو کر جس طرح ایک تیل، تیل کا لے والے کپڑے کے پکڑ لگا رہتا ہے۔ دوسری صورت یہ کہ آپ اپنے ذہن کو شعوری طور پر خود چلانے کا فیصلہ کر لیں، بڑے مشاہدات اور تجربات لے کر ان کی شدت کو آہستہ آہستہ ختم کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے سامنے اس اعزاز میں تصویر کر سکتے ہیں کہ وہ آپ پر حاوی نہ ہو سکیں۔ ایک ایسے اعزاز میں جو انہیں اتنا طاقتور اور کمزور کر ڈالے کہ آپ موقع ملے جیسے سے اسے ویشل کر پائیں۔

میں ایک بار پھر تاکید کرتا ہوں کہ مندرجہ بالا اختیارات کو پوری توجہ کے ساتھ اچھی طرح سمجھیں اور اس قدر استعمال کریں کہ جب تک کہ خود پر مکمل کنٹرول نہ کر لیں۔

## باب 2

### نروں سسٹم

اگر آپ ٹیلا وین کے کوڑھ کو لیں تو اس کے اندر لاکھوں چھوٹی بڑی خادوں کے چمچے نظر آئیں گے جن کی مدد سے یہ چلتا ہے اسی طرح انسانی جسم میں چھوٹے اور بڑے صاحب کا چال پورے جسم میں بچایا ہوا ہے اس جسم کی کارگزاری کا انحصار صرف نروں سسٹم کی صلاحیت پر ہے۔ انسان اپنے نروں سسٹم کو زندگی میں کوئی بھی تجربہ حاصل کر کے سسٹم پر بھروسہ کرنا چاہے یہ وہ کام کر سکتا ہے اور یہ اسے اپنی زندگی کی صلاحیت رکھتا ہے جتنا کہ اسے استعمال کیا جائے۔ ساخت کے لحاظ سے نروں سسٹم کے دو حصے ہیں۔

### 1۔ سنٹرل نروں سسٹم Central Nervous System

دماغ اور حواس مطہر پر مشتمل نظام انسانی جسم میں سب سے بڑا نظام کہلاتا ہے۔ اسی نظام سے کلی نہیں گل کر پورے جسم میں پھیل جاتی ہیں جن کے ذریعے تمام اعمرونی اور حرونی بیانات کی رسائی دماغ تک ہو پاتی ہے۔ اس کے بعد جسمانی افعال اور تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں تمام نفسیاتی اعمال، جیسا کہ یاد رکھنا چاہیے، جذبات

احساسات اسی حصہ میں پیدا ہوتے ہیں اور پورے جسم کی کارگزاری پر اثر انداز ہوتے

ہیں۔

منفزل نروس سسٹم



## 2۔ پیری فیرل نروس سسٹم Peripheral Nervous System

منفزل نروس سسٹم سے نکل کر ہر ایک نروس کا جال پورے جسم میں پھیل چکا ہے۔ ان نروس کے جوڑے تعداد کے لحاظ سے 43 ہیں اور آٹونوک نروس سسٹم کا نظام ہوتا ہے۔ ہر جسم کی بیرونی معلومات حواسِ خمسہ کے ذریعے وصول کرنا اور اترام جسمانی اعضاء اور غدود سے نظام وصول کر کے منفزل نروس سسٹم کو پہنچانا اور کسی عمل کے لیے واپسی نظام کو حکم کو پہنچانا ہی کے ذمے ہوتا ہے۔

افعال کے لحاظ سے نروس سسٹم کے ذمے ہر جسم کی بیرونی معلومات حواسِ خمسہ کے ذریعے وصول کرنا اور اترام جسمانی اعضاء اور غدود سے نظام وصول کرنا اور منفزل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واپسی حکم کو پہنچانا دیتا ہوتا ہے۔ اس طرح کام کے لحاظ سے اعضاء کو کنٹرول کرنے والی نروسوں میں آٹونوک نروس سسٹم اور پیری فیرل نروس سسٹم کے درمیان فرق ہے۔

## 1۔ سویٹک نروس سسٹم Somatic Nervous System

سویٹک نروس سسٹم کے ذمہ ہڈیاں، جھڑوں، ہاتھوں، رگوں اور جلد سے پہنچات وصول کرنا اور منفزل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واپسی حکم کو پہنچانا ہوتا ہے۔

## 2۔ آٹونوک نروس سسٹم Autonomic Nervous System

انسانی جسم میں یہ نظام خواتین کی نالیوں، اندرونی اعضاء، دل، معدہ، پیلے آنت، جگر مثلاً، جنسی افعال اور غدود جو مختلف دھڑکتیں پیدا کرتے ہیں ان کے اور منفزل نروس



سistem کے درمیان پیغام رسانی کا کام سرانجام دیتا ہے۔ جذبات کی بدولت ہونے والی جسمانی تبدیلیاں آٹو لوک نروس سistem کے ذریعے محرک ہوتی ہیں۔ اس سلسلے پر ہی جذباتی اور غیر جذباتی کیفیت کا فرق معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جذباتی کیفیت سے یہ نظام محرک ہوتا ہے اور غیر جذباتی کیفیت میں خاموشی اختیار کر جاتا ہے۔ انسانی یقین اور اعتقادات اس سistem کے ذریعے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ یہ دونوں سistem بالکل ایک دوسرے کے مخالف کام کرتے ہیں۔ اگر ایک کا کام اہم معاد کو محرک کرنا ہے تو دوسرا اس کے کثرت یعنی پرسکون کرتا ہے۔

### ۱۔ پاراسیمپٹک نروس سistem

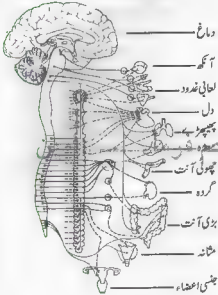
Parasympathetic Nervous System

آکھ کی پتلی کو بند کرنا، دل کی دھڑکن کو آہستہ کرنا، معدے کی کارکردگی پرسکون رکھنا، بڑی آنت کو تارل رکھنا، مثانہ کو تارل رکھنا، سانس کی تالیوں کو تیز کرنا، کے ہاتھ کو تارل حالت میں رکھنا۔

### ii۔ سیمپٹک نروس سistem Sympathetic Nervous System

آکھ کی پتلی کو کھولنا، دل کی دھڑکن کو تیز کرنا، معدے اور بڑی آنت کی کارکردگی کو چاڑھنا، مثانہ کو تارل رکھنا، سانس کی تالیوں کو کھولنا اور جسم کے ہاتھ کو کھڑا کرنا اس نظام کے ذمے ہے۔

### آٹو لوک نروس سistem



## نوران Neuron

نوران انسانی نروس سسٹم کا سب سے چھوٹا یونٹ ہے جن سے لی کہ انسان کے اعصابی نظام کی ساخت ہوتی ہے۔ یہ بیرونی محرک (Stimulus) سے متحرک ہوتا ہے۔ نوران کے متحرک ہونے کا دار مدار محرک کی شدت پر ہوتا ہے اگر محرک محرک کی شدت زیادہ ہو تو دھکم ہوتا ہے۔

1۔ نوران کے عمل کرنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔

2۔ نوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں۔

مرچو

## زبان اور نروس سسٹم

ہم جانتے ہیں کہ ہمارے منہ کی طرح ہاتھیں کرتے ہیں اور سرے لوگوں اور خود سے کس طرح کلام کرتے ہیں۔ یہ کام ہماری زبان سرانجام دیتی ہے کہ ہم ان کی کیا تعریف کرتے ہیں اور انہیں خاص معنی کی دیتے ہیں، پھر اس فریم (معنی اور تعریف) کو ظاہر کرنے کے لیے لفظ الفاظ اور جملے استعمال کرتے ہیں۔ زبان ہمارے نروس سسٹم ہندو دست معنی یا مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ سوالیہ یہ ہے کہ زبان کے اسے زبردست اثرات کیوں ہیں اور انہیں کیسے جانا جائے۔ الفاظ اور جملے ہمارے بیرونی نروس سسٹم اور آؤٹ لوک نروس سسٹم کے ذریعے ہماری صوفی اور جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً جب آپ کہتے ہیں "میری" تو اس لفظ کے پیچھے حیات کا استعمال ہوتا ہے۔

1۔ ذہن میں کرک کی تصویر بنانا جس میں ہماری جسم کا استعمال ہوتا ہے۔

2۔ اس پر چلنے سے احتیاطی فن کا استعمال ہوتا ہے۔

کرک کے اس تصور کو آپ ذہن میں اس، خدا میں رکھیں گے کہ اس کا رنگ کیا ہے؟ "رنگین ہے یا ایک اینڈ رائٹ، روشن یا اندھیرا، دھن یا دھم قریب ہے یا دور، اس تصور کا سائز کیا ہے، چھوٹا یا بڑا، یہ تصور آپ دماغ میں کہاں رکھتے ہیں۔ دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔ کرک کے اس تصور کو اگر آپ ذہن میں روشن، قریب، بہت بڑا دیکھتے ہیں تو آپ کے خدا نروس زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔

جب کرک پر بیٹھتے ہیں تو اس کے ہارے میں احساسات کو ذہن میں اس طرح محفوظ کرینگے۔ "خفت یا نرم، مگر ردی یا طام، گرم یا ٹھنڈی، آرام دہ یا غیر آرام دہ ہے۔



جب تک ایک جملہ بولے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعلق بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حساب سے ہر جملے کو ذہن میں مختلف انداز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے نزدیکی مسلم کو کسی کام کے لیے متحرک یا غیر متحرک کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک فانی مشق کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماضی)

2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ (مستقبل)

ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو یاد کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا، واضح، اور قریب آگیاں "تعلق" والا تصور بنتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی والے احساسات پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش پیدا کرتا ہے۔ ثانوی حیثیت کو اس انداز میں استعمال کرنے سے تصور اور رفتار کے لحاظ سے بہت زیادہ تیز رفتار استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے سول نزدیکی مسلم پر اثر انداز ہو کر اس کو کوئی ایک ایچے ہیں۔

2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ اس جملے میں آپ کے ذہن میں واضح اور "تعلق" والا تصور ہی بنتا ہے جس کے ساتھ متحرک کرنے والے احساسات قدر کم ہوتے ہیں اور تیز رفتاری بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح و مبہم و متلا اور چھوٹا تصور بنتا ہے اور آپ مکمل طور پر "تعلق" والی حالت میں ہوتے ہیں اور انتہائی کم تصور میں تیز رفتار استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ متحرک ہو سکیں۔

اس مشق سے ہمیں معلوم ہوا کہ ہماری زبان کے پیچھے لپکھڑی کرنے والے کوئی تصورات اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لحاظ سے ان اندرونی تصورات کو جوڑنے کا عمل نزدیکی مسلم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماضی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ان جموں کو تبدیل کر کے ہم کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں لائے جہاں ان جموں کو تبدیل اور احساسات میں تبدیلی لانے سے جہاں کن نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی ٹیکنیکوں کو سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایچ ایل پی کی تکنیکوں کے ذریعے ہمیں یہ معلوم ہوا کہ ہمیں تصورات رکھتے ہیں اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رفتار سے تیز رفتار استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص بار سوز اور طور میں پیدا ہوتی ہیں جہاں آپ کے نزدیکی مسلم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن سے جذبات، احساسات اور اعتقادات منظر ہوتے ہیں جہاں آپ کو گم کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں جب آپ مسلسل مشق اللہ کا اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہٹ، بے چینی جیسے برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر ذہن و انہیں جسم پر اثر انداز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کر دیتا ہے۔ آپ نہ ہی الفاظ اور جموں کو تبدیل کرتے ہیں اور نہ ہی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی شکل

میں کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اس طرح روز بروز مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ فرد یہ سوچتا ہے کہ ظاہر اسے کوئی مسئلہ نہیں ہے اور زندگی میں مرض خفیف ہوتا ہے اس لیے ابلیہ کا ایک اصول ہے "ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کپڑے ہیں" مثلاً آپ کہتے ہیں کہ میں تندرست اور صحت مند نہیں ہو سکتا میں یہ کام نہیں کر سکتا یہ بہت مشکل ہے اس طرح کے جملے آپ کو غم کرنے سے روک دیتے ہیں اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں کر سکتا ہوں۔ یہ بالکل آسان ہے تو آپ کے اعمال کرنے کے لیے قوت پیدا ہو جائیگی۔ اور بے گھمیر مسائل اس وقت ختم آتے ہیں جب آپ مسلسل حقی الفاظ اور منوں کو بار بار دہراتے رہیں جس کے نتیجہ میں آپ ذاتی اور جسمانی طور پر تیار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی کے حالات بدلانا چاہتے ہیں انسانی مسائل کے حل اور ڈپریشن پر قابو پانے کے حتمی طریقہ آج ہی دانستہ طور پر مثبت الفاظ کا استعمال شروع کر دیں۔

مرچو

ہی مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین  
ذاتی کیفیت پر ہے؟

ہر انسان کی زندگی، خوشگوار یا خوفناک واقعات سے بھر پور ہوتی ہے جو اس پر مختلف انداز سے اثر کرتے ہیں۔ جب کسی فرد کی زندگی میں کوئی خوفناک یا خوشی والا واقعہ ہو رہا ہوتا ہے تو اس کے جسم کے خلیے اور ذہن میں تصورات مخصوص شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ان علامات اور تصورات کے باہمی رابطہ میں ایک حالت پیدا ہوتی ہے جسے کیفیت کہتے ہیں مثلاً خوف کی صورت میں گھبراہٹ، دلی کی دھڑکن کا بڑھ جانا، سانس پھول جانا، حواس باختہ ہو جانا، تذبذب، پریشانی، غم، وحشت اور غیر فیصلہ کن حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس خوشی کی کیفیت میں دلی کی دھڑکن اور سانس کی رفتار میں سکون اور عجیب سا ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ لیکن کیفیت زندگی میں کامیابی حاصل کرنے اور

روزمرہ مسائل حل کرنے کے لیے ایک تکنیکی کیفیت رکھنی ہے۔

اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ انسان کی شخصیت وہی ہے اور وسائل بھی وہی ہیں اس کے باوجود ایک وقت میں وہ بڑے تھک چکا کرتا ہے اور دوسرے وقت میں بالکل برعکس، یعنی تھکے تھک چکا کرتا ہے تو یہ بدلہ ہے کہ اس سارے عمل کے پیچھے کیفیت کی بات فرما ہوتی ہیں۔ کچھ کیفیات صلاحیت سے بھر پور ہوتی ہیں جیسے کہ خوشی، محبت، خود اعتمادی، کامیابی اور مضبوط ارادہ وغیرہ۔ اسی طرح کچھ مطلق کر دیتے والی کیفیات ہوتی ہیں مثلاً بے جا خوف، غم، مایوسی، پریشانی، نا پریشانی اور بے تعلقی وغیرہ۔ انسانی زندگی میں دراصل کوئی بھی کام کرنے کا دار و مدار صرف اس کے ذہن و جسم کی صلاحیت پر ہی ہوتا ہے۔ اس لیے ابلیہ میں اس کیفیت اور وسائل سے بھر پور کیفیات کے ذریعے مطلوبہ نتائج کے حصول کے لیے ذہن و جسم کو تیار کیا جاسکتا ہے۔

کیفیت کے اجزاء

کوئی بھی کیفیت اچھی یا بری ہوا تو اس سے عمل کر رہی ہے۔

### 1۔ حیات کا اندرونی استعمال

کوئی فرد جب رات کی ٹھنڈی میں اپنے کراپنے آپ سے جا بٹھ کرتا ہے، سنتا ہے اور تصوراتی دنیا میں کھوجتا ہے یا بھگراتا ہے وقت قدموں کی آہٹ سن کر ڈاکو یا چور سمجھتا اور اپنی قدموں کی آہٹ کو دن کے وقت سن کر کیا کہتا ہے؟ کیا تصور کرتا اور محسوس کرتا ہے؟ ان سب اچھی یا بری کیفیات کا تصور حیات کے اندرونی استعمال سے ممکن ہوتا ہے۔

## 2۔ فزیالوجی

فزیالوجی کے معنی جسمانی فعل یا جسمانی حرکات کا مصل ہے۔ جب کسی ایک بات کو سوچتے ہیں تو آپ جسم کو مخصوص حالت میں رکھتے ہیں جس سے ایک کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ اس سوچ کے ساتھ منسلک ہوتی ہے۔ دوا دہا اس کیفیت کو جاری کرنے کے لیے جسم کو ایسی ہی حالت میں لے جاتے ہیں۔ حیاتی نظام اور جسمانی فعل ایک دائرے کی شکل میں کام کرتے ہیں۔ اگر ایک عمل میں ہے تو دوسرا غور و خوض کر رہا ہے مثلاً انسان جو کچھ سوچتا ہے تو اس کا جسم بھی وہی حالت اختیار کر لے گا۔ اگر وہ پہلے جسم کو اس حالت میں رکھے تو پھر وہی سوچ آ جائیگی۔ کسی بھی جسم کی کیفیت سے دوسرے یا عمل پیدا ہوتا ہے۔ جس کی بھی روئے یا عمل کی تبدیلی کے لیے پہلے کیفیت کو تبدیل کرنا ہوگا۔ اگر فرد کیفیت کو کنٹرول کرنا چاہتا ہے تو اسے دافعی طور پر جسمانی فعل اور اندرونی حیاتی نظام تبدیل کرنا ہوگا جو کہ صرف اندرون کے مسائل کے لیے کیفیت کا نتیجہ کر رہا ہوگا۔

بہتر انگوٹوں سے اپنی فوج کندھوں پر مرکوز کریں۔ کندھوں کو اپری کی طرف کھینچ لیں اور تانڈا پھرا کریں، ہاتھوں میں تانڈا پھرا کریں سانس کی رفتار بڑھ کر دینی اور لوت کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ سب اس کے برعکس آنکھیں بند کریں اور گھبراہٹ سانس لیں اور باہر نکالنے والے پورے جسم کو سر سے پاؤں تک مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیں اور فوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ دونوں صورتوں میں فرق کو محسوس کریں یہی ان کیلیات کے الگ الگ احساسات ہیں۔

## کیفیت کی اقسام



مرچو  
ایک سالک کل میرے والدین پر رحم

## جذبائی کیفیت

ذہنی کے اپنے غور و فکر یا نا غور و فکر اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے ایسے یا نرے احساسات پیدا ہو جاتے ہوں مثلاً کامیابی، ناکامی، خوشی والے واقعات کو ذہن میں لاتے ہیں تو آپ کے اندر ایسی طرح کے ایسے یا نرے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں انہیں جذبائی کیفیت کہتے ہیں۔

## غیر جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے کوئی احساسات نہ پیدا ہوتے ہوں مثلاً دواؤں کو برش کرنا، ہاتھ دھونا، نہانا، ہانوں کو لکھنی کرنا وغیرہ انہیں غیر جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

جذباتی کیفیت تو کئی اقسام میں یوں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ تقویت انگیز، غیر تقویت انگیز اور متحرک والی کیفیت۔

## تقویت انگیز کیفیت

کسی فرد کی زندگی میں اگر تعداد ایسے واقعات اور مشاہدات ہوئے ہوں گے جب اس نے نہایت جرات، استقامت اور خود اعتمادی کا مظاہرہ کیا ہوگا مثلاً قرونے اپنے گھٹن میں جب کسی طرح چلنا چاہتا ہو اور اس کے لیے نہایت کوشاں رہے ہو مگر اسے اطمینان ہو گیا ہوگا یا کچھ زندگی میں پہلی مرتبہ جب اس نے سب کے سامنے کچھ تقریر کی ہوگی تو کسی ثابت قدمی اور خود اعتمادی سے وہ یہ سب ممکن کر پڑا ہوگا یا کسی امتحان کو پاس کرنے کے بعد اسے کتنا اچھا محسوس ہوا ہوگا۔ ایسے تجربات کے دوران اس پر ایک خاص کیفیت طاری ہوتی ہوگی۔ اگر این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ سے اپنے ذہن میں لاتے ہیں تو زمانہ حال میں بھی فرد انہی احساسات میں کھو جائے گا انکا تمام کیفیات وسیلہ کار یا طاقتور کہلاتی ہیں۔

## غیر تقویت انگیز

انسان کی زندگی میں جہاں خوشگوار واقعات اچھا تاثر چھوڑ جاتے ہیں وہیں کچھ ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جو ناخوشگوار یا باعث بھی بنتے ہیں۔ اگر انسان ماضی میں خود اعتمادی کے فقدان، ڈپریشن، پریشانی، غم، بے بسی اور غم کا شکار رہا ہو تو اسے ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ ذہن میں لانے سے زمانہ حال میں بھی وہی برے احساسات اس پر طاری ہو جائیں گے۔ اس قسم کی تمام کیفیات غیر تقویت انگیز یا غیر وسیلہ کار کیفیات کہلاتی ہیں۔

## متحرک والی کیفیت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بہت سی صلاحیتوں سے نوازا ہے وہیں یہ صلاحیتیں اس کے دل، کان، ذہن کی کمی میں جو بعض بار نکلتے ہیں، قدرتی طور پر تعلق بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایسا تعلق بعض اوقات دانستہ طور پر پیدا کیا جاسکتا ہے مثلاً انسان کوئی برعہ پاتا ہے اور اسے دل وہاں سے چاہتے ہیں اس پر غصے کی وفات کی بعد اس کے خالی جگرے کے ساتھ اتنا کھرا تعلق بنالیتا ہے کہ جب بھی اسے دیکھتا ہے تو اسے برعہ یاد آ جاتا ہے اور مگرے غم والی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر اپنے کسی عزیز کی جہلی کے بعد اس سے جڑی کسی بھی چیز سے تعلق بنالیتا ہے اور دیکھنے پر اس پر وہی غم کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ اعجاز اختیار کرنے والے لوگ عموماً ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ کبھی اس طرح کی حالت میں صدمے سے باہر نہیں نکل سکتے این ایل پی میں دانستہ طور پر تعلق جوڑنے کے عمل کو متحرک کہتے ہیں اور جس شے سے

تعلق جڑا جائے اسے ہٹکر کیے ہیں۔

ہٹکر گک کے عمل کو سیکھنے کے لیے پریکٹس کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے بعد جب انسان اس میں مہارت حاصل کر لیتا ہے تو اسے شعوری طور پر کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جوئی فرد گک (ہٹکر) کو گانہ قوی ذاتی کیفیت طاری ہو جانگی جو اس نے اس گک سے مسلک کی ہوتی ہے جیسا کہ ایک ناگوسد اپنے کام میں مہارت حاصل کر لیتا ہے اور وہ بتا دیکھے اپنی انگلیوں کو درست بنوں پر رکھتا ہے اگر وہ ہاتھ اٹھاتا ہے تو بتا دیکھے فوراً درست بنوں پر ہی رکھے گا۔ ایسے ہی ایک ڈرائیور اپنے گاڑی کی ہڈیوں کو یکساں طور پر ایک کے درمیان تجزی سے رہاں رکھتا ہے۔ وہ اس کام کو ذاتی طور پر سونپے کچھ بغیر اپنے نروس سسٹم کو پروگرام کر چکا ہوتا ہے۔ اگر وہ اس طرح کا ذاتی تعلق نہ بناتا تو نروس درجہ تک مزاح پر عمل ہی نہیں سکتا تھا۔ کچھ تعلق ایسے ہوتے ہیں جو نقصان کا باعث بنتے ہیں مثلاً بہت سے لوگ ایک لڑکے کو کچھ بات سے ہٹکر کہتے ہیں اور پریشانی ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنی بات مکمل کر بیان نہیں کر سکتے۔ کچھ طالب علموں کا امتحان کا تصور آتے ہی خوف سے فیر یعنی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی مٹک الفاظ ہٹکر گک کی طرح کام کرتے ہیں مثلاً لفظ جہاں کا خیال آتے ہی فرد پر اداسی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا لفظ ٹیٹ سکول کے طالب علموں کے لیے پریکٹس کا باعث ہو سکتا ہے اور ٹیٹ میں نا کام ہو جاتے ہیں۔

کسی فرد کی زندگی میں جب کوئی ناخوشگوار واقعہ جنم لیتا ہے تو دانستہ یا نادانستہ طور پر اس ناخوشگوار واقعے کے ساتھ کچھ تعلق قائم کر لیتا ہے جس کی وجہ سے وہ کسی نفسیاتی مرض یا ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص کو ادنیٰ کیفیت کا خوف ہے تو وہ ادنیٰ کیفیت اور تکلیف کے درمیان اتنا کھرا تعلق بناتا ہے کہ ادنیٰ کیفیت پر چڑھ نہیں سکتا۔

ادنیٰ کیفیت کا تصور آتے ہی خوف کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یا لکھ کر کسی کو بے چارے کا خوف ہوتا ہے تو وہ شخص جب بھی اس جگہ کو دیکھتا ہے یا لکھ کر ان میں لانا ہے تو اس پر خوف کی کیفیت چھا جاتی ہے۔ ہٹکر گک کا عمل ایک حادثہ بھی بناتا ہے اور غم بھی کر سکتا ہے۔ صحت کی بہتری کے لیے ہٹکر گک کا عمل بہت ناگوار منہ دہانت ہوتا ہے۔ باب 13 میں ہٹکر گک کی تکنیک بتائی گئی ہے۔

### مستقبل بنی

مستقبل بنی کی کسی ان دیکھی حالت کو ذہن میں اس طرح ناگوسد یہ پوری ہے یا ہو چکی ہے۔ مستقبل بنی کا عمل کرنے کے لیے سب سے پہلے مقصد کا تعین کیا جاتا ہے جو آپ مستقبل میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر اسے تحریر کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے پھر اس طرح تصور کرتے ہیں کہ آپ جو حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ کون سا ہے؟ آپ کیا اور کیسے دیکھتے، کیا اور کیسے سنتے اور پھر محسوس کرتے ہیں۔ مستقبل بنی کو چھنا ڈھلا کر جان کر لکھ دینے پر توجہ دینا تھا۔ ایل ایل پی کی بہت ساری تکنیکوں میں مستقبل بنی کو بطور غریب آدمی استعمال کیا جاتا ہے۔

مرجو

## باب 3

سوچ اور صحت

ایک شاعر انسان کا ذہن ایک ایسے مکمل داروغہ کی طرح ہے جس کا باغیاں وقت پر بچا لیتا ہے، پتی دیتا ہے اس میں سے جنگی جڑی بوٹیوں کو ختم کرتا ہے، اس کو جانوروں اور پرندوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہ سب کچھ وہ اس لیے کرتا ہے کہ وہ اس باغ سے مطلوبہ مکمل حاصل کر سکے۔ اس طرح انسان بھی اپنی زندگی میں کامیابی، صحت، شہرت، ثروت اور سکون حاصل کرنے کے لیے، غلطی، اشتیاق، بے جا کار اور خسروہ، خیالات، لاپرواہی، ناچاہ، اور غیبت سوچ کو ذہن میں بندھ دیتا ہے اور اس کا نتیجہ اس کو زندگی میں کامیاب و کامران بناتا ہے۔ بلاشبہ اللہ پاک نے انسان کو سوچ پر مکمل طور پر اختیار دے کر اس دین میں بھیجا ہے۔ اس اختیار کے حکم کو پختہ کر انسان کی اپنی ہی ذمہ داری ہوتی ہے جو لوگ اس ذمہ داری کو نبھاتے ہیں وہ ہی اس کا مکمل کھاتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص ہی متفق ہے کہ اللہ بھی ان لوگوں کی حالت میں جوتا جنہیں خود اپنی حالت بدلنے کا خیال نہیں ہوتا۔

کائنات کی ہر چیز کسی نہ کسی قاعدے اور ضابطے سے مربوط ہے۔ دنیا کی ہر مادی چیز کو بنانے یا بگاڑنے کے لیے کوئی نہ کوئی مخصوص ضابطے طے ہیں۔ دانستہ یا بوجہ دانستہ انسانی مداخلتوں پر عمل پیرا ہو کر یہی کسی بھی مادی شے کو بنایا یا بگاڑا جاسکتا ہے۔



انسان کی اپنی مادی اور ذہنی نشوونما کے لیے بھی مقررہ اصول ہیں بعض لوگ ان اصولوں کو سمجھ کر دانش پر ان کو اپنا لیتے ہیں اور کامیابی کا سفر شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ اٹھ ٹاپا زار دانش پر ان اصولوں کو اپنا لیتے ہیں اور اٹھ ٹاپی کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان پر قسمت مہربان ہو گئی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عملی کامیابی اس شخص کی ہی ہے جو کامیابی دلانے والے اصولوں پر ارادہ کار بند ہوتا ہے۔ کامیابی دلانے والے یہ اصول دراصل انسان کی سوچ کے دائرہ اثر میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور یہ انسانی زندگی میں کسی بھی مثبت تبدیلی کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کلیہ کے ذریعے ہی صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جاسکتا ہے مگر یہ سبھی برکی کو نہیں ملتی بلکہ صرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل ترقی کے لیے ہر ذرا کی بھی کوشش کرتے ہیں۔ انسان کے لیے اس قانون کی سخت ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں اور اس کو سمجھنے کی بھی مسلسل کوشش کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جو شخص جس مقام پر بھی پہنچتا ہے وہ سوچ کے اصول کے تحت ہی پہنچتا ہے۔ کوئی خیال جو کسی شخص نے مستقل طور پر اپنا کر لیا ہوتا ہے وہی اس کا دروازہ حالات، عادات، مسائل، یقین، عقیدہ، مقاصد، کامیابی، ذہنی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے مگر سوچ کا یہ قانون ان لوگوں کے لیے عجیب ثابت ہوتا ہے جو اپنے ماضی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور مگر مثبت سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔ عام طور پر جو لوگ مثبت سوچ کے حامل ہوتے ہیں ان کے برے حالات کا ایک پھر ختم ہوتا ہے تو دوسرا پھر

ان کی جگہ لے لیتا ہے اور یوں وہ ایک نہ ختم ہونے والے برائی کے پکر میں پھنس جاتے ہیں۔ انہیں کبھی بھی اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ بہت تو بڑی ہی کوشش کر کے وہ اپنا مثبت سوچ کے ذریعے اپنے حالات کو بدل سکتے ہیں۔ معروف شاعر اور دانشور امامت علی دامغانی کہتے ہیں کہ

"انسان کو حالات نہیں بلکہ خیالات پریشان کرتے ہیں"

دانشور نے کہا کہ اچھے یا برے نتائج سوچ کے مطابق ہی ہوتے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لی جائے کہ کوئی بھی انسان براہ راست حالات کا انتخاب نہیں کر سکتا مگر وہ سوچ کا انتخاب بہر حال کر ہی سکتا ہے۔ قانون قدرت بھی ہے کہ اچھے خیالات سے برے نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح برے خیالات سے اچھے نتائج حاصل نہیں کئے جاسکتے۔ بہت پرانی کہانیت بھی ہے کہ جو بڑے دیوانوں کے کئی بونے سے کئی عمارتیں حاصل ہو گئی چاول نہیں ملیں گے۔ اسونیا کی بات تو یہ ہے کہ بیشتر لوگ اس کہانیت اور قانون قدرت کو سمجھتے تو ہیں لیکن اس پر عمل یا تو کرتے ہی نہیں اور اگر کرتے بھی ہیں تو پورے شخص اور ایمان کے ساتھ نہیں کرتے۔ اس کی وجہ صرف اور صرف یہ ہوتی ہے کہ ان کی قوم پرست خیالات اور مسائل حل سوچ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گوتم بدھ کہتا ہے کہ

ہم جو سوچتے ہیں وہی ہوتے ہیں، ہم جو سمجھتے ہیں اپنے خیالوں

سے بنتے ہیں اور اپنے خیالوں سے اپنی دنیا بناتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آدمی اس وقت ہی آدمی بننا ہے جب وہ اپنے اندر چھپے ہوئے آقا کی قانون اور اخلاقی اصولوں کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ جب وہ اس بات کو

تسلیم کر لیتا ہے تو بھاری ناکامیوں پر دوسروں کو موردِ اِذا م ٹھہراتا چھوڑ دیتا ہے اور حالات کے خلاف جنگ لڑنا ترک کر دیتا ہے اور ایک جیت اور اور مضبوط سوچ کی تشکیل شروع کر دیتا ہے۔ اپنی بہتری کی رفتار کو بڑھانے کے لیے جیت سوچ کی جھنجھائی کوئی بھی شخص یہ کام کر سکتا ہے مگر اس کے لیے اسے اپنے ہائی کا تجربہ کر کے تسلیم اور طاقت کو اپنے اُمدِ تلاش کرتا ہے۔ ان آفاقی اصولوں کو تلاش کرنا چھوٹا مشکل نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص یہ کام کر سکتا ہے مگر اس کے لیے اسے اپنے ہائی کا تجربہ کر کے تسلیم اور کوششوں کو تسلیم کرنا ہوگا اور جیسے ہی اس کی سوچ تبدیل ہوگی تو اس کی زندگی میں تیزی سے حیران کن تبدیلیاں رونما ہونے لگیں گی۔

انسانی جسم، انسانی ذہن کا انتہائی تابعی دار اور فرمانبردار ملازم ہے۔ وہ اس کا برہم بلا چلا چلا سنا بجاتا ہے۔ خواہ اس کو کونسی حکم دانتے طور پر دیا گیا ہو، محسوس کیا گیا ہو اور اس کو ہر حال میں پورا کرنا ہے۔ واضح رہے کہ حقیقی خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو چراغ کی مانند سادہ رکھتا ہے اس کی وجہ سے جسم کا مرکز و دائرہ غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس حقیقی خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو مرکز

احکامات دیتا ہے وہ پہلے سے بھی بہتر جواب، تندرست جان مضبوط اور خوبصورت ہو جاتا۔ بیماری اور تندرستی کی جڑیں ہمیشہ انسانی سوچ میں ہیست ہوتی ہیں۔ بیماری کے خیالات ہمیشہ جسم میں کمزوری پھیلاتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ بیماری کے خوف کے خیالات بھی انسان کو اسی طرح ختم کر دیتے ہیں جس طرح کسی بندوق سے نکلے ہوئی گولی انسان کو ہلاک کر دیتی ہے۔ صرف بیماری کے خوف کی وجہ سے ہزاروں نفوس لاکھوں لاکھوں لوگ مر چکے ہیں۔ ڈپریشن کے دوران انسانی سوچ جو رخ اختیار کر لیتی ہے وہ انسان کو دیکھ کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ ڈپریشن کے دوران آنے والے خیالات جسم کو بپا کر کے اپنے پوری طرح

راہ ہموار کرتے ہیں بلکہ بعض اوقات تو یہ حتیٰ خیالات انسانی جسم کے پورے اعصابی نظام کو درجہ برہم کر کے رکھ دیتے ہیں۔

بجگہ دوسری طرف مثبت مضبوط اور خوشی مہیا کرنے والے خیالات جسم کو چست چاقی و چمندر و صحت اور خوش صورت بناتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ مستقل ایک ہی سوچ خلقی ثابت ہے خصوصاً اثرات چھوڑتی ہے اگر اپنے اور گرد و نظر دوڑائیں تو معاشرے میں ایسے کی افراد نظر آچکیں گے جو ہمیشہ بیماری رہتے ہیں۔ اگر ان کا نفسیاتی طور پر تجزیہ کیا جائے تو یہی آسانی سے معلوم ہو جاتا ہے کہ انہیں کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے بلکہ وہ محض اپنی منفی سوچ کی وجہ سے مستقل بیمار پڑے ہیں۔ واضح رہے کہ سوچ ہی ہر انسان کے ہر عمل کا منبع اور سرچشمہ ہوتی ہے۔ جب اس سرچشمہ کی صحت کی جاتی ہے اور اس کو کجترہ بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تو پھر یہ چیز بہتر ہونے لگتی ہے۔ ارادہ کو کہا ہے کہ

**حرمِ قیساں کی عمر کی وجہ سے جیس کے خیال میں**  
 روزِ سر، پریشانی میں ایسے بے شمار میں دیکھے ہیں تو اچھا لگاتے چپے  
 ہیں۔ اچھا اور خوبصورت، چل سکی بھی رہے ہیں مگر ان کی صحت روز بروز گرتی جاتی  
 ہے۔ ان کے تمام مہینے نیک طبیعت میں گزرتے ہیں مگر مریض پھر کبھی تکلیف میں ہوتا  
 ہے اور اس کی نگاہ بہت بھی روز بروز گرتی چلی جاتی ہے۔ اس کی صرف اور صرف طبی  
 سوچ ہی اس کی صحت پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے۔ طبی سوچ کے ساتھ فرد خواہ سونے کا  
 ٹوالا بھی کھاتا رہے تو اس خوراک کا اثر سفر کے برابر ہی ہوتا ہے۔ البتہ اگر بہت سوچ  
 کے ساتھ انتہائی سادہ غذا بھی کھائی جائے تو اس کا اثر جسم پر بہت مثبت پڑتا ہے۔ این  
 ایل پی کا بہت اہم اصول ہے کہ ذہن اور جسم ایک حکام کے دو کل پڑے ہیں۔ سوچ  
 ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور جسم ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یوں یہ ایک

دارے کی شکل میں کام کرتے ہیں۔

اگر آپ اپنے جسم کو صحت مند اور مست رکھنے کے حتمی ہیں تو پھر اپنے ذہن کی بھرپور حفاظت کریں۔ اپنے ذہن کو مثبت سوچ کے ذریعے اور ہال کرتے رہیں یا درمیں کہ طبیعت، جھوٹ، برائی، بغض، عداوت، دشمنی، مایوسی، عداوت کی جسم کی صحت اور خوبصورتی پر ڈاکہ زنی کرتے ہیں درشت اور روکھا مزاج محض اتفاق سے نہیں ہوتا بلکہ یہ درشت خیالات سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ چہرے کی جھریاں جو صحت مند و صحت مند ہونا چاہتی ہیں۔ یہ دانی، سہ عقل، نا کجھ مفرد اور کجھ سے پیدا ہوتی ہیں۔ سزا کا کہتا ہے کہ

اگر تم اچھے نہیں سوچتے تو کم از کم بری سوچوں سے توجہ

مسئل بیماری، زندگی کی خوشیوں سے بیزاری، شکوک، شبہات، غرضیں

اور دشمنیوں کے خیالات، انسان کا خوشے خیر کردہ جبل خانہ ہے جس میں انسان خود کو بند کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ صحت کے لیے کائنات میں خوشیوں، اتفاق سے شکر ادا کرنا صحت کے دوسروں کی اچھائیوں کو تلاش کرنا۔ یہ تمام تھے غرضی کے خیالات اچھی صحت کے لیے ضرور دروازہ ثابت ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جنہوں نے اس سوچ کو اپنا شعار بنایا ان کی زندگی پر سکون ہو جاتی ہے۔ جسم کو مست اور توانا رکھنے کے لیے مایوسی، غم اور افسوس کو ختم کر کے مثبت اور خوشگوار خیالات ایک سببشست ڈاکڑ کی حیثیت رکھتے ہیں اور روز بروز ان خیالات میں اضافہ آپ کی زندگی میں حیرت سکون لاتا ہے۔

آپ کا گھر صحت کے لیے اسی وقت تک بھر نہیں ہو سکتا جب تک یہ ہوادار اور سورج کی روشنی سے حیرت نہ ہو۔ اسی طرح صحت مند جسم اور بشارت بشارت چہرہ اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک آپ مثبت سوچ اور خیالات کو آزادی سے

اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔ یاد رکھیں اگر آپ اپنے ذہن کو اسی انداز میں استعمال کرتے رہیں گے جس طرح پہلے کر رہے ہیں تو آپ کی وہی کیفیت پیدا ہوگی اور وہی عمل کرتے رہیں گے جو کر رہے ہیں۔ حلقہ بند بن کر رہنے کے لیے ذہن کو مسترد نہ بلالہ انداز میں استعمال کرنا ہوگا جب آپ کو ان طریقوں کو استعمال کرنے پر مجبور حاصل ہو چکا ہے تو پھر آپ اپنے ذہن کو چلانے کے سڑ بن سکیں گے۔ یاد رکھیں حالات نہیں بدلتے ہم بدل جاتے ہیں، چیزیں نہیں بدلتی ہم بدل جاتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ان لوگوں کی حالت بھی نہیں بدلا جو خود اپنی حالت نہیں بدلتے۔

"القرآن"

مرجو

اللہ تعالیٰ پر رحم فرما۔ آمین

## باب 4

### یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پختگی جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مفروضوں کا اوجھڑا ہوتا ہے۔ یقین کے لیے دلائل مہیا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور نہ ہی یہ دلائل پہنچی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے بیرونی دنیا کی اشیاء کے حقیقی معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انہیں شعوری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین بنائی، حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ مگر جب ہم حسن یا جہالت میں گرفتار ہو جاتے ہیں تو ایک عملی عمل قدم دراز ہوتا ہے اس یقین کو پختگی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خیال ہمارے ذہن میں روتہ اٹاتا تو اب ہو جاتا ہے کہ ایک حادثہ کا روپ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خود کار نظام کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے جبکہ ہم شعوری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خود کار نظام ہمارے ادراک پر کسی فکری مانتہ کا کام کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آئندہ ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے بیرونی دنیا سے حاصل کئے گئے تمام مشاہدات پر یہ براہ راست اثر انداز بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقینی ہو جانے

مِنْ جَوْ

إِلَى مَالِكٍ كُلِّ مِيرَةٍ وَالذِّينِ بِرِجْوَةٍ

کے متعلق احساسات کا نام ہے۔ جب کوئی فرد یہ کہتا ہے کہ میرے اندر بہت خود اعتمادی ہے تو یہ اس کا خیال ہے جو اس کے ذہن میں آیا۔ جب وہ یہ الفاظ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود اعتمادی کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ البتہ احساسات کے ان الفاظ کو صرف ایک خیال کا نام ہی دیا جاسکتا ہے لیکن ان الفاظ میں احساسات شامل کرنے سے یقین بن جاتا ہے۔

اس کی مثال ایسے بھی لی جاسکتی ہے ایک گاڑی ہے جس کے اندر تین انجن ہیں اور تین دوپٹے رکھتی ہے۔ اب ظاہری بات ہے اسے مکمل گاڑی تو نہیں کہہ جاسکتا۔ اس میں انجن کا ہونا احساسات ہیں اور عمل کا ہونا یقین ہے۔ اس طرح آپ کا یہ خیال ہونا کہ میرے اندر خود اعتمادی ہے البتہ انجن کے گاڑی ہے۔ اس خیال کے یقینی ہونے کا احساس یعنی حقیقی کیفیت گاڑی کا انجن ہے اور اس میں پچھوں کا چناؤ مکملی قدم کہلاتا ہے۔ مگر وہ جب کسی کام کے مکملی قدم الفاظ کا یقین قائم کر لیتا ہے اور پھر برآنے والا دانا ہے۔ یقین کو مضبوط بنانے کے لیے اس کو تاج بنا جاتا ہے۔

یقین ایمان ایل بی میں کسی بھی تبدیلی اور آزمائش کے لیے بنیادی ستون کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہمارا عمل اسی سے جنم لیتا ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں پیدا ہونے والے واقعات کو تسلی دیتے ہیں۔ یقین ہمارے اندر یہ کہہ کرنے کی گنج پیدا کرتا ہے۔ یقین کامل سے زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے جو ممکن ممکن میں بدل دیتی ہے۔ اس کا تعلق کیسے؟ اسے سوال سے ہوتا ہے یقین ہمیشہ ہمارے اپنے متعلق دوسروں کے بارے میں اور ارد گرد کی دنیا کے حوالے سے ہماری آرا اور نظریات ہوتے ہیں۔

یقین کا بنیادی ڈھانچہ معجزہ علیٰ ہذا پر مشتمل ہے۔

## 1- لفظی زبان

معجزہ علیٰ ہذا کے لیے ہیں جو یقین کی زبان سمجھی کرتے ہیں۔

جب تم بھگدار ہو پڑو گے (اس جیسے میں یہ یقین ہے کہ تم بھگدار نہیں ہو)

تم مجھ سے ایک اور جوت نہیں بولو گے (اس جیسے میں یہ یقین ہے کہ تم مجھ

سے پہلے ایک جوت بول چکے ہو)

اگر میں پاس ہو گیا تو میں میڈیکل میں داخلہ لوں گا (اس جیسے میں یہ یقین

ہے کہ میں پاس نہیں ہوں گا)

میں کوئی کام ٹھیک نہیں کر سکتا مجھے اس پر بھروسہ کرنا ہے (اس جیسے میں یہ

یقین ہے کہ میں نہیں کر سکتا)

میری قسمت ہمیشہ سے خراب ہے (اس جیسے میں یہ یقین ہے کہ میں ہر کام

آپ میرے لیے سب طریقے بے کار ہیں (اس جیسے میں یہ یقین ہے کہ میں

کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتا)

ان سب جملوں میں کوئی مذکور یقین موجود ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی

فصل کے یقین کو اس کے جملوں سے پہچان جاسکتا ہے اور میں بھی عام طور پر کلامت

کے جملوں سے ہی ان کے رکاوٹی یقین کو جانچ لیتا ہوں اور بعد میں ایمان ایل بی کے

ذریعے اس کو قطور یقین میں تبدیل کر دیتا ہوں جس سے حیران کن نتائج آتے

ہیں۔

## 2۔ شک

بعض اوقات کچھ معاملات میں انسانی ذہن کسی بات کو لامحوری طور پر قبول تو کر لیتا ہے مگر اس پر عملی قدم اٹھانے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کسی گمان یا شک یا پھر مستقبل کے نتائج سے خائف ہو کر عملی قدم نہ اٹھا رہے ہوں مثلاً دریا کے کنارے بیٹھ کر یہ خیال کرے کہ میں دریا میں کھنچا چلا سکوں گا مگر چلانے کی ہمت نہیں ہے۔ اس طرح کی سوچ ہمیشہ شک کو ختم دیتی ہے۔ یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ شک کیا ہے؟ مثال کے طور پر ایک شخص لاہور میں ہے اور دوسرا شخص اس سے دریافت کرتا ہے کہ کیا اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے؟ اس کے جواب میں وہ نہ ہاں کہہ سکتا ہے اور نہ ہارے یقین سے انکار کر سکتا ہے۔ دونوں کا امکان تو ہے لیکن یقین نہیں ہے۔ اس کے علاوہ پانی کی بجائے کچھ اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہوگی اور یہ بھی کہ سطح صاف ہو۔ بارش نہ ہو کہ پچاس فیصد بارش ہونے کا اور اسی خاص نہ ہونے کا امکان ہے تو جس پہلو میں مثبت اور منفی دونوں پہلو برابر ہوں اور کسی ایک کو ترجیح دینے کے لیے کوئی دلیل موجود نہ ہو تو یہ کیفیت شک کہلاتی ہے۔

دوسری صورت میں اگر وہ شخص جواب دینے سے پہلے شاہدرہ کی جانب دیکھتا اور اگر اسے دریا پر چند ہاں نظر آتے جس سے اس کو شاہدرہ میں بارش ہونے کا ہلکا سا بھی گمان ہو تو اس صورت میں وہ جو بات کہے گا کہ اس کا خیال ہے کہ شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے۔ مگر یہ ساتھ ہی مثبت اور منفی فیصد بھی کیفیت پیدا ہوگئی ہے۔ اگر وہ دیکھتا کہ کچھ ہاں ملے ہوئے ہیں ان کے حجم اور پانی میں مسلسل

اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بجلی کڑک رہی ہے جس کی بنا پر وہ شاہدرہ میں بارش ہونے کے متعلق زیادہ پر یقین ہو جاتا ہے۔ جتنی تقریباً ستر فیصد یقین اگر وہ خود شاہدرہ میں جا کر اپنی آنکھوں سے بارش کا مشہد دیکھ لیتا بلکہ بارش کے قطرے اپنے اوپر گرتے ہوئے محسوس کر لیتا تو کچھ زیادہ یقین ہوتا ہو جاتا۔ اس یقین کی حالت کو علم کہتے ہیں یہاں پر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جب ہم میں اضافہ ہوتا ہے تو شک کے ہاں سمٹ جاتے ہیں۔

## 3۔ حیات کا استعمال

انسان اپنے حواس کے ذریعے جو کچھ محسوس کرتا ہے۔ ان محسوسات کی موجودگی کے بارے میں اسے کوئی شک نہیں ہوتا۔ اس سبب کے باوجود یہ ضرور ناہمیں کچھ معاملات حقیقت کے مطابق ہوں مثلاً وہ پیر کے وقت صبح اٹھیں مگر۔ وقت انسان اپنی آنکھوں سے پانی کا شرب دیکھتا ہے لیکن قریب جانے پر ریت کے سوا کچھ نہیں ملتا کیونکہ جو کچھ دکھائی دے گا سب تو ایسے ہی پانی پھرے گا اس میں اگر پینل سیدی کھڑی کر دی جائے تو وہ دیکھنے والوں کو کوئی نظر آنے کی حالت نہ دے گا۔ اس کے علاوہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے اور اس پر ہر چیز کی موجودگی کا اندازہ نہیں ہو سکتا مثلاً چمکے گا قافلے پر چڑھتی ہیں دکھائی نہیں دیتی۔ دوسری چیزیں لاکھوں کی تعداد میں نکلا رہا موجود ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے کیونکہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے علاوہ انسان، حیوان کی آواز ہونے کے باوجود سن نہیں سکتا۔ شہر کی بوسہ

## 5۔ علم یا معلومات

یہ دنیا علمائیت سے بھر پور ہے۔ اب ہر شخص ہماری دنیا تو نہیں سمجھ سکتا لیکن ہمارے کچھ جیڑے ایسی ہیں کہ جن پر اسے بن دیکھے یقین رکھنا پڑتا ہے مثلاً انسان اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا یقین ہے۔ ایسے ہی برطانیہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔ سکندراعظم نے ایران فتح کیا تھا اور محمود غزنوی نے سومات کا سندھ یا ہجر بن قاسم نے سندھ فتح کیا تھا حالانکہ یہ ہم سے ہزاروں سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انھیں اپنی آنکھوں سے نہ دیکھے لیکن ہمارے بھی یقین ہے کہ اب ہوا تھا۔ یقین جس طرح مسومات کا حادثہ سے جا کر ہوتا ہے۔ اس طرح سلطوت یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ یہ دینی دنیا سے وابستہ ہو جانے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدل جاتے ہیں۔

## 6۔ تصور

یہ بات طے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی لنگہ عطا کیا ہے کہ جس کی بدولت وہ حواس کی رسائی کا مدافعا کر سکتا ہے اور وہ مہارت (تصور) کی قوت ہے۔ خیالات یا تصورات کی اس طاقت سے انسان کہیں کا کہیں پہنچ جاتا ہے۔ وہ نہ تو اس میں جتنے کمری کی پناہوں میں تصوراتی قوت کو بروئے کار لا کر کچھ اس طرح سے پہنچ جاتا ہے کہ گرواؤں میں موجود ہے اور سب کچھ دیکھ کر اذیتیں کر رہا ہے۔ اس سے یہ بھی مطلب لیا جا سکتا ہے کہ تصوراتی قوت حواس کی تکمیل کرتی ہے۔

نہیں سکا جبکہ حیوانی اور انسانی اس دور سے ہی سوچ کر لگتی ہے۔ اس سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آنے والے تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ حواس کی باہر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے محسوس چیزوں کا ادراک نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق برقرار نہیں چھینکا کردہ ان چیزوں کے وجود سے انکار کیا ہو جائے۔ یاد رہے یہ حیات انسانی یا دوست کا بنیادی ڈھانچہ ہیں۔

## 4۔ ماضی کے نتائج

انسانی ماضی جو کچھ محسوس کرتی ہے۔ اس کی موجودگی اور درستی کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذہن اپنے گوشہ تجزیہ کی بنیاد پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ ہم اپنے حواس کا درجہ اور اس کا درجہ کہ صرف ایک ہمارا ہوتا ہے۔ لیکن انسان نے مکمل تجربہ سب کو پانی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ وہ دوسری کسی طبیعت میں آئے۔ دوسری بار وہ فوراً جان جائیگا کہ یہ سب ہے پانی نہیں۔ ایسے ہی پانی کے گلاس میں پڑی ہوئی فیصل کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں کوئی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس یقین کی صورت میں وہ دہرائی کو مبالغہ نہیں ہوگا۔ فرد حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا شک نہیں ہوتا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مشکل کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضبوط کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

تصور و طرح سے کیا جاسکتا ہے۔ ماضی کے واقعات و حادثات کو ذہن میں ماکر انسان ماضی کی افادہ گہرائیوں میں بکھل جاتے اور دوسرے ان چیزوں کے بارے میں جنہیں پہلے کبھی دیکھا نہ ہو لیکن ان آفاق دیکھی چیزوں کو اپنی اندرونی جانوی حسیات کو استعمال کرتے ہوئے ترتیب دے دیتے ہیں۔ اس نئی ترتیب کو ذہن میں بار بار ہرانے سے جسم ہدیائی تاثر چھاپا جاتا ہے جیسا کہ مری کے معاصر ذہن میں لانے سے ہوتا ہے اس سے ثابت ہوا کہ کسی چیز کو بار بار دہرانے سے انسانی اعصابی نظام، پروگرام ہو کر انسانی یادداشت کا مستقل حصہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے اعصابی نظام حقیقی بار بار دہرہر کی ہوئی چیز کا فرق معلوم کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ مگر اسی اصول کے تحت کسی نئے یقین کے نکلنے کو دہرانے سے ان پر چھاپا جانی تاثر ہوگا۔ اسے تصور کئی کا ماضی بھی کہتے ہیں۔

## 7- اقدار

قدار سے مراد وہی انسانی کیفیت ہے جس سے ہر فرد اپنے اقدار کو جان سکتا ہے۔ اقدار انسانی تجربات اور واقعات کو ملے مسق دیتی ہے۔ تجربات اور ان کے نتیجے میں حاصل ہونے والے یقین کو آپس میں جڑاتی ہیں۔ حقیقت پر مبنی صدا اور مثبت ارادوں سے ہمارے یقین افادہ ہوتے ہیں۔ انسانی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کے لیے قدر و فیاد کی وجہ رکھتی ہے۔ جب تک تحریک پیدا نہیں ہوگی، تب تک گزرنے کی گنجینہ اور جنون پیدا نہیں ہوگا۔ جیسا کہ قائد اعظم نے مسلمانوں میں انگ اسی ملکیت کے حصول کے لیے تحریک کو ابھارا اور یہ تحریک جذبات اور جنون سے اس وجہ سے متحرک ہو گئی کہ ہندوستان کے مسلمانوں نے اسلامی ملکیت کا خواب پورا کر دیا۔ جب کسی شخص کو اس کی قدر مل جاتی ہے تو وہ اندرونی تسکین محسوس کرتا ہے اور جذباتی کیفیت سے گزرد کر

خوشگوار سوئے میں چلا جاتا ہے۔ یہ احساسات اس کی خوشی کی وجہ بن جاتے ہیں۔ کامیابی تھرتھرتی راہی، مسرت، مہم، دلچسپی، محنت، خوشحالی، مقابلہ اور ہر ایک کردگی یہ لائق اعلیٰ اقدار پہنچتی ہیں جہاں آپ کو خوشگوار کیفیت میں لے جاتے ہیں۔

## 8- توقعات

توقع کے لغوی معنی امید کے ہیں۔ یہ کام کے نتیجے میں ہونے والے مثبت یقین کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ توقعات ایک خاص یقین کو برقرار رکھنے کے لیے تحریک پیدا کرتی ہیں اور ان نتائج سے تعلق رکھتی ہیں جس کے ایک خاص عقیدہ رکھنے کی وجہ سے رد ہوا ہونے کی امید ہو۔ وہ خاص نتائج یقین کی اقدار کا تعین کرتے ہیں۔

مرچو

## 9- اندرونی کفایا

امین

انسانی زندگی میں رد ہونے والے واقعات و تجربات پر اس کی اندرونی کیفیات فطری حیثیت رکھتی ہیں اور اس کے لیے توانائی مہیا کرتی ہیں۔ اندرونی کیفیات کسی خاص یقین کو قائم رکھنے کے لیے تہائی قوت کا تعین کرتی ہیں مثلاً ایک بچہ سانپیل چلا تا سیکھتا چاہتا ہے اور وہ یہ سمجھتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں۔ اس جیسے میں اس کا حوصلہ افزا یقین ہے کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے اور عطف و کار کردگی کی اقدار کو آزموش سے شلک کرتا ہے۔ اس سے بچے میں خود اعتمادی کی داخلی کیفیت اور یہ توقع رکھنا کہ میں سیکھ سکتا ہوں اس کو تحریک اور توانائی مہیا کرتے ہیں کہ وہ بار بار کرنے کی پرواہ کئے بغیر کوشش جاری رکھے جب وہ گسے پھیرتا یاد دہرائے گا کہ ان توانائیوں پر قرار رکھ سکتا ہے تو وہ یہ اصول بتا دیتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں۔ جس کی وجہ سے اس میں خود اعتمادی، بہتری کی توقع اور عطف



اعتراف ہونے اور اپنے اعتراف بھڑکی کی اقدار کو تقویت بخشنے پر۔

کسی بات پر پختہ یقین ہمیشہ اقدار کو تقویت اور داخلی کیفیات کا آپس میں مضبوط تعلق قائم رکھتا ہے۔ برونی دنیا سے حاصل کئے گئے نئے تجربات کی روشنی میں ان اقسام کی باتوں سے انسانی یقین میں رد و بدل ہوتا رہتا ہے۔ جب اس انزائش سے کوئی جزو کسی حقیقی مسئلے کے خاکے میں بدل جاتا ہے تو نتیجہ کاروائی یقین پیدا ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن اگر ایک پارٹیکیپٹو عقیدہ دانا لیتا ہے تو وہ کسی ایک یا کچھ خاص اجزاء پر اپنا اثر چھوڑتا ہے مثلاً اگر ایک بچہ دیکھتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کبھی رشتہ میں برکت رکھتا ہے تو اس سے بچے میں کبھی لینے کی تحریک پیدا ہوگی وہ یہ توقع رکھے گا کہ وہ کسی اپنے بھائی کی طرح کبھی رشتہ میں بھارت حاصل کر سکتا ہے۔ مگر جب اس کی کارکردگی توقعات کے مطابق نہیں ہوتی تو ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں ٹکس بھڑکنے دیتا ہے۔ نتیجہ ناکامی کی داخلی کیفیت براہ راست اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی بات کو جاتا ہے اور اپنے لیے توقع بھی قائم کرنے لگتا ہے کہ وہ کبھی نہیں ملے گا اور اس لیے اس کی توقعات کو کم کر دیتا ہے۔ مایوسی سے بچنے کے لیے بچے نے یہ عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے باوجود کہ بچہ کاروائی یقین اپنا چمکا ہے کہ میں کسی کبھی نہیں ملے گا اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلد عقیدہ کو تبدیل کر دے گا کہ وہ کوئی معلومات اس کے اصول سے مطابقت نہیں رکھتیں اس لیے اسے اپنے حقیقی عقیدے کی صحت پر دوبارہ غور کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں نئی سوچ جنم لیتی ہے کہ شاید میں یہ کچھ جاؤں وہ کوشش کرے گا یا ہمارا مسلسل کوشش سے وہ بچہ کی نسبت بہتر نتائج حاصل کرے گا اور حقیقی عقیدے کو بدل دالے گا۔ اس کے شکوک شبہات یقین میں بدلنا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائے گا کہ وہ کبھی ملنا نہ سیکھ سکا ہے۔

## یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے اور ک، کردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی اقدار کو تجربات کے ساتھ شغلبند کر کے تجربے اور حقیقت کی تشریح پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یقین کو منطقی یا عقلی انداز سے پرانا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے زیادہ اثر انداز ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو بروئے کار لانا کہ انسانی ذہن بہت سے ممکن ناممکن کر دیتا ہے۔ جسائی فعل اور یقین میں گہرا تعلق ضرورت اور مستند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس کے اثرات اسنے طاقتور ہوتے ہیں کہ انسانی سوچ میں حقیقی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح ایک نام نہاد دوا جس میں دافع امراض حیثیت نہ ہو مگر کچھ بھی اثر رکھتا ہے۔ اس کی بہت سی سطوح پر یقین کا رے ہے۔ کچھ کچھ سطح پر ہے ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ ایک خاص طرح کی غذا کا شکار ہے وہ زندگی اور انھیں کوئی عقیدے کے گرد منظم کرنا شروع کر دے گا ایسے غیر شعوری فیصلے کرے گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برعکس ایک ایسے فرد جسے یقین کا اس کو وہ ٹھیک ہو جائے گا۔ وہ اپنی سوچ کو بالکل مثبت رخ پر دے گا اور انسان جیسا یقین رکھے گا وہی ایسی ہمیشہ پائے گا۔ یقین مردوں مسلم یا اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابراہام لنکلے شغلبند ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک دہرہ وقتی امراض نے کیا تھا۔ مریض نے تو کچھ کچھ تھا تا اور نہ ہی اپنا خیال رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک زندہ آدمی ہے۔ صباغ نے اسے اس بات کی یقین دہانی کرانے کی بہت

کوشش کی کہ وہ ماضی نہیں ہے۔ آخر کار مصلح نے مریض سے پوچھا کہ کیا لاشوں سے خون بہتا ہے؟ مریض نے کہا کہ ظاہر ہے لاشوں سے خون نہیں بہتا اس کے تمام جسامانی اصل تک جاتے ہیں مصلح نے اسے اس بات پر ماضی کیا کہ اسے سوئی چھو کر دیکھتے ہیں کہ آیا اس کے جسم سے خون بہتا ہے یا نہیں۔ مریض شفق ہو گیا مصلح نے اسے احتیاط سے سوئی چھوئی تو اس کے جسم سے خون بہنے لگا۔

مریض نے ایک دلچسپ اور حیرت سے کہا میں نے پہلی مرتبہ دیکھا ہے کہ لاشوں سے بھی خون بہتا ہے اس سے یہ صاف ظاہر ہے کہ مریض کے دماغ میں اپنی حیرت کی حد تک یقین نہیں تھا جس کی بدولت وہ اس کی حقیقی سوچ کا ظہور ہو گیا تھا۔ جیسا کہ ایک مقدمہ ہے کہ اگر فرد کا واقفہ قیدہ ہے کہ وہ کچھ کر سکتا ہے تو حقیقی کرکڑے گا اور اس کا مقصد یہ ہے کہ یہ کام ناممکن ہے تو دنیا کی کوئی طاقت اسے آزاد نہیں کر سکے گی کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے۔ یہ قسمی ہے اور یہی ہے دماغی امراض میں جلد لوگ بھی مقیدہ اسے دوستوں اور فکڑ کر سکتے ہیں۔ اس طرح سے یقین جیسے یہ ہے وہ خود بخود نکلتا ہے۔ اب میں کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ میں پھنس چکا ہوں، میں جو کچھ بھی کروں گا مایاب نہیں ہو سکتا، روز سے مٹنے یا نہیں نہیں سمجھ سکتے، اس کا پہلی کے حلقے مجھے لفظ امید ہی نہیں لگائی چائیں، میں کچھ بھی کروں کوئی فرق نہیں پڑنے والا، عام طور پر اس طرح کی سوچ سے فرد کی عمل طور پر مایابیت اور مصلحتیت ختم ہو جاتی ہے۔

یقین کی طاقت کا اعجاز اس حقیقت سے بھی لگایا جاسکتا ہے جس میں توسط ذہانت کے بچے کو دو گردوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ ایک گروپ پر یقین استاد کو بتایا گیا کہ یہ بچے بہت یقین ہیں جبکہ دوسرے گروپ پر یقین استاد کو بتایا گیا کہ یہ بچے کچھ دالے بیچے ہیں۔ ایک سال بعد دونوں گروہوں کے بچوں کی ذہانت کا نمیت لیا گیا۔

حیران کن طور پر وہ گروپ جسے یقین کہا گیا تھا پہلے سے کم سکور اور سست گروپ نے پہلے سے زیادہ سکور حاصل کئے۔ طلباء کے حلقے استاد کا یقین ان کے کچھنے کی مصلحت پر اثر انداز ہوا۔

ان مثالوں سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ طاقتور کامل یقین سے مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ یقین انسانی ذہانت، محنت تعلقات، تحقیق یہاں تک کہ خوشی اور ذاتی کامیابی کے در سے کونکھیں دے دیتے ہیں۔ اب جبکہ ہمارے یقین ہماری زندگی میں اتنی طاقتور حیثیت رکھتے ہیں تو کیسے نہیں قابو میں رکھا جائے؟ بچائے اس کے کہ وہ ہم پر قابو پائیں۔ بچپن میں والدین استاد، مائیں صرصر اور میڈیک کی جانب سے ہمارے ذہنوں پر بٹھائے گئے یقین کی جگہ ہم ایسے نئے یقین تشکیل دے سکتے ہیں جو کہ ہماری ذاتی صلاحیتوں کو موجودہ تصورات سے کہیں زیادہ بڑھا دیتے ہیں جن سے زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اب یہاں میں یہ لکھا ہے کہ یہ کیسے ممکن ہے۔

کوئی فرد جب کسی مقصد کو حاصل کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو اسے لازمی طور پر اس بات پر یقین رکھنا چاہیے کہ وہ مطلوب مقصد حاصل کر سکتا ہے۔ چاہے اس حصول کی راہ میں لاکھوں رکاوٹیں ہی کیوں نہ آجائیں پھر بھی یہ یقین پختہ رکھتا ہے۔ یقین کے انسانی اور پاک اور محققین کے منصوبوں پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کسی چیز کو اصل کرنے کی وجہ بات، یقین کی مضبوطی کا سبب بنتی ہیں۔ یہ وجہ بات کیوں کے سوال میں جاتی ہیں۔ انسان کے پاس جتنی زیادہ وجوہات ہوں گی اتنے ہی زیادہ امکانات ہوں گے کہ ہم اس چیز پر زیادہ پختہ یقین پیدا کر سکیں گے۔ یقین منطقی یا عقلی اعجاز سے بدلتا ہے۔ یہ منطقی ہے اور زیادہ موثر یقین عموماً شعوری کم سے باہر ہوتا ہے۔ جسامتی فعل اور

مرچو

بر رچ فرما امیں

یقین میں مگر حقیقی ہے جو صحت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اسے قوی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک پختہ یقین رکھنے والا فرد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد درجہ اولیٰ فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی خود راہی کی گہرائیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں، جو کہ زمانہ ایسا ہے جس میں تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

## رکاوٹی یقین

یقین میں رکھو! پتلا کرنے والے عین اجرامِ امیہ کی، پہنکی اور ناچنے والی عورت  
 ہیں۔ یقین کے یہ اجرامِ فروکی ذاتی صلہ میٹوں اور جسمانی صحت پر بہت گہرے اثرات  
 مرتب کر رہے ہیں۔

من چو نا امید

[illegible]

ہے۔

جب فرداں طرح سوچتا ہے کہ منظور بہ مقصد حاصل ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن فرد بہ عین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہے۔ وہ عام طور پر اس طرح کہ جسے دیتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنا دوسرے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں ۱۶ اہمیتوں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں جا رہا ہوں کہ میں اس طرح مصروف ہو گئے۔

اے مالکِ کُل میرے والدین

## نااہلیت

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن ہے، اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں بھی موجود ہیں لیکن وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اس کو حاصل کرنے کا اہل نہیں ہے، حق و درغیب ہے۔ مہ طور پر فرد اس طرح کے جتنے بولتا ہے۔ "میں بے کار شخص ہوں"، "میں زندگی کی خوشیاں حاصل کرنے کا قابل نہیں ہوں"، "بنیادی طور پر میں اچھا شخص نہیں ہوں"۔ "میرا کسی چیز پر کوئی حق نہیں ہے"، "میں صحت مند رہنے کے قابل نہیں ہوں میں دکھ اور تکلیف ہی کا حقدار ہوں جو مجھے مل رہی ہیں"۔

ایم ایل پی اس کے لیے موثر اور شاعرانہ طریقے پیش کرتی ہے جن کے ذریعے ان رکاوٹی یقین کو کاٹھور یقین میں بدلا جاسکتا ہے۔

## سیکشن دوئم

تفصیل بتائی گئی۔

## ڈپریشن



## باب 5

### ڈپریشن کیا ہے؟

اس سوال کا جواب مختلف لوگوں کے پاس مختلف ہے جو لوگ اس کو حقیقت میں سمجھتے ہیں وہ تو جو کہیں کے اس پر ہم بعد میں بحث کریں گے مگر اس سے پہلے ہم اس بات کا جائزہ ضرور دیتے ہیں کہ کم سمجھنے والے اس کو کیا سمجھتے ہیں۔ یہ بات انتہائی افسوس ناک ہے کہ ہمارے پاس ڈپریشن کو کوئی بیماری سمجھا ہی نہیں جاتا اگر کوئی شخص بڑی تک و دوہ کے بعد کسی کو یہ یاد رکھا دے کہ ڈپریشن ایک خطرہ کس مرض ہے اور اس کی وجہ سے انسان کی زندگی میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں تو اس کا علاج ہو سکتا ہے اور اسی لیے انسان کی وقت بھی موت کے منہ میں چاسکتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ ایسا کہاں ہوتا ہے۔ یہ تو اللہ کا کام ہے آخر وہ بھی تو مر جاتے ہیں جو جتنے کھیلے مگر سے سیر پانے کے لیے لگے ہیں اور راستے میں گاڑی کے حادثے میں مارے جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کا وقت تو عشق میں ہے مگر موت سے پہلے بلا وجہ گھر سے مر جانا بھی ڈپریشن کی ہی علامت ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنا دیا اور اپنی تمام تخلیقات میں سے احسن ترین مخلوق قرار دیا ہے تو اللہ کا نائب ہونے کی حیثیت سے ہم انسانوں کا فرض ہے کہ اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہی ثابت کریں۔ یقیناً چاہے کہ ہماری زندگی کا واحد

مصدقہ تک ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف المخلوقات ہیں، سالک کی بنائی ہوئی اشرف ترین مخلوق کو نہ تو ڈر پیش ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے عقلی اور نہ ہی کوئی خوف تاہم عارضی طور پر اگر یہ مرض آجائے تو اس کو علاج کے ذریعے مٹ کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بنار یاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور مجیدہ کوئی بھی شخص اس سے محفوظ نہیں رہ سکتا۔ خیر اور اولیاء بھی مکران سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کر لیا۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرنا ہے کوڑکے لکیر قرار دیتے ہیں جو کہ مراسر لقا ہے۔

ڈپریشن کے معنی ہیں کسی دینی چیز کا مزید دب جانا۔ جب کوئی شخص اپنی قوجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یقین کے ساتھ اسے محسوس بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن کی وجہ بات میں سے سب سے پہلی اور اہم دینی چیز ہے اس کی چیز سے جدا ہو جانا ہوتا ہے جس سے ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ اب اس کے لیے اس کا علاج نہیں کر سکتے کہ سترگاہا، نجات اور کھیلنا کچھ کس طرح چھینے لگا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچے کو گھر میں چھوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تنہائی کا باعث بنتی ہے جو باقاعدہ ڈپریشن پر پڑ کر ہی رکتی ہے۔ ڈپریشن کی بنیادی وجہ بہت عموماً باطنی کی ناکامیاں اور غم واقعات ہوتے ہیں جن کو فرد ایک مخصوص انداز میں اپنے ذہن میں بروقت تصور کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی خیر کا خوف ہو جانا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، بے مصدقہ زندگی ہو جانا، مسلسل بیمار رہنا وغیرہ۔

عام الفاظ میں ڈپریشن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک پڑھو کی کی سرایتانہ کیفیت ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ جب آپ بہت اچھے میوڑ میں بیمار

ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹتے ہیں تو اچھے سے پہلے ہی اس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری ہے تنگ کرتی ہے پھر دو پہر کے بعد گھر سے فون کا لٹتی ہے کہ بچے کی مصیبت ٹھیک نہیں ہے جلدی سے ہسپتال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نکلے ہیں بے ہنگم ٹریک میں محسوس جاتے ہیں اور ہسپتال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دوران ہنگم صلابہ بچے کا چیک اپ کر دیا اور روانی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو گھر پہنچتے پہنچتے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ تنگ کو دیکھ کر چاہوں کی طرح چھینے لگتے ہیں کہ میرا انتہہ دیکھ کر قاتل پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ غواہ خواہ ڈپریشن دینے عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے معاملات کو بیان کرتے ہوئے ڈپریشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوفگاہ واقعات اور حالات میں ہر شخص کا میوڑ بہت اچھا ہو جاتا ہے اور برے واقعات میں تنگی اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوشگوار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد اسی میوڑ میں رہتا ہے تو اس کی زندگی میں کوئی تبدیلی نہیں آتی کہ وہ اپنے جسم میں اس طرح کی تبدیلی لگائے جس سے اسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کہ ادھر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کی زندگی بڑی پرستار رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے لیکن یاد رہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدا خوفست کوئی زیادہ سنگین واقعہ ہو تو اسی شدت سے برے احساسات پیدا ہوتے جس کی وجہ سے اس پر ناچوسی اور افسردگی چھا جاتی ہے اور اگر پھر روزے زیادہ تک صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ڈپریشن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت فرد کے کھانے، پینے، سونے، بیٹھنے، مارتھنے سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم میوڑ اور خیالات ایک وقت کام کرتے ہیں۔ ڈپریشن میں ظاہر فرد کو کوئی عارضہ لاحق نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرض میں

مرجو

مرجو

ضرور چٹا ہو چکا ہے۔ پھر کھیں صحت مند ذہن اور مثبت سوچ کے حامل افراد جلد اس صورت حال سے باہر آ جاتے ہیں مگر لیڈا کم صلاحیت رکھنے والے دیر سے باہر آتے ہیں۔

دنیا کا کوئی بھی شعبہ یا پیش سے مخلوق نہیں خواہ مخواہ گھریلو ہوں یا اجتماعی گھریلو شعبے میں کام کرنے والی۔ بہت بڑی فرم کا ایجنڈا ہی ہو یا اسی ایجنڈا کی کاروبار، اساتذہ ہوں یا سکول کی عمارت بنانے والے ٹھیکیدار کوئی بھی اس سے مخلوق نہیں ہے مگر ان میں سے بیشتر اس بات کا اقرار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں کہ انہیں ڈپریشن ہو چکا ہے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے یہ تسلیم کر لیا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں تو ان کو یہ سہل جائیگی کہ دماغی، قہار سے مدد نہ ملے گی۔ حالانکہ ڈپریشن کا دماغی امراض سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

تقریباً ہر شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی سوچ پر ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑا جاتا ہے کیونکہ انسانی زندگی کے ہر لمحے میں کبھی نہ کبھی کسی چیز سے ملنے کا غم تو کبھی کوئی مالی نقصان کا دکھ، کبھی محبت میں ناکام ہو جانے سے کبھی کسی سنگین اور خطرناک بیماری کا خوف ہو جانا اور کبھی ملازمت کا ختم ہو جانا یعنی قدم قدم پر اس طرح کے مسائل آتے رہتے ہیں۔ آپ کا تعلق خواہ کسی بھی شعبے سے ہے آپ ڈپریشن سے چھٹا نہیں ہو سکتے۔

واضح رہے کہ ڈپریشن کا ہماری سوچ سے بہت گہرا تعلق ہوتا ہے جبکہ آئی کیو سے اس کا زیادہ تعلق نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ جن کا آئی کیو زیادہ ہوتا ہے وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لیکن چرچاں جنہیں عہدہ طے میں طاقت کا فائدہ سمجھا جاتا تھا وہ بھی برطانیہ کے سنگین قومی بحرانوں کے دوران ڈپریشن کا شکار ہو جاتے تھے۔ دنیا کے بعض

بہترین دماغ رکھنے والے عظیم لوگ بھی اس مرض کا شکار رہے ہیں۔ وہ کوئی بہترین تخلیق کار نہ کرنے کے بعد بھی شدید ترین ڈپریشن کے حملے سے دوچار ہوتے رہے ہیں۔ پھر آپ میں کئی نامور تحقیق کار عورت اور شرب کے نشے میں ڈوب کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے اور آخر کار انہوں نے اپنی زندگیوں ختم کر لیں۔ بہت سے غیر معمولی ذہن رکھنے والے افراد بھی بڑی محنتوں میں پڑ کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے۔

بعض لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خوشی ایک ایسا چیز ہے جو بہت کم ملتی ہے یا پھر شاید ہی کسی نصیب یوں والے کو حاصل ہوتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان معمولی حالات و واقعات سے بھی بہت سے خوشیاں سمیٹ سکتا ہے کیونکہ خوشی کا تعلق حالات سے نہیں ہوتا بلکہ ہمارے فانی رویے اور سوچ کے عکاس ہوتا ہے۔ جب بھی کوئی شخص غمی سوچ پر مرکوز ہو جاتا ہے تو اس کا ذہن خوشیاں سمیٹنے کی بجائے ڈپریشن کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ یہ شخص کے لیے یہ بات بھی بالکل ناممکن بلکہ غیر فطری ہے کہ وہ دلی کی خوشیاں سمیٹے۔ لیکن اگر کوئی شخص اس طرح سوچتا ہے تو اسے اس کی جڑ سے ہی تصور کیا جا سکتا ہے البتہ سوچ کا انداز ضرور بدل سکتا ہے۔

اس سوچ کے اندر ہر ایک اجتماعی غریب آدمی کی کہانی یاد رہی ہے۔ یہ شخص ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا تھا۔ اس کے پاس ٹایپ لٹل کا ایک بہت ہی خوبصورت گھوڑا تھا جس سے وہ بے حد پیار کرتا تھا۔ بادشاہ نے اس گھوڑے کی تعریف کی تو اپنے وزیروں اور امیروں کے ساتھ گھوڑا خریدنے کی غرض سے اس غریب آدمی کے پاس آیا اور کہا کہ گھوڑا اس کو فروخت کر دے۔ جس میں اس کی منہ مانگی قیمت دوں گا۔ غریب آدمی نے جواب دیا کہ یہ باکوال نہیں ہے میں کسی بھی قیمت پر نہیں بیچوں گا۔ آخر کار بادشاہ نے کہا کہ میں جس میں اس کے بدلے میں آدمی سلطنت دے دوں گا

مرچو

پر رجب

لیکن وہ گھوڑا بچنے کے لیے راضی نہ ہوا۔ بادشاہ واپس ہو کر واپس چلا گیا۔ گاؤں کے لوگ اٹھنے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہا کرتے تھے بد نصیب ہو۔ تمہیں ایک گھوڑے کے بدلا میں آدھی سلطنت مل رہی تھی، مگر لے لیتا تو ساری زندگی سکون اور آرام سے گزر جاتی اور وہ راجہ بادشاہ ہوتا اور ہم بھی سکون سے رہتے۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں میری زندگی کی بد نصیبی کہاں سے آگئی۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

کچھ عرصہ بعد یہ گھوڑا انہیں بھیج گیا۔ گاؤں کے لوگ اٹھنے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو جاؤ اور باد ہو گیا، اس نے کہا کہ اس میں بڑا دھونے والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد گھوڑا ادانہیں آ گیا اور اپنے ساتھ گیارہ جنگی گھوڑے اور لے آیا۔ گاؤں کے تمام لوگ اس کو مبارکباد دینے کے لیے آ گئے اور کہا کہ تو کتنا خوش نصیب ہے کہ آپ کے پاس اب بارہ جنگی گھوڑے ہو گئے ہیں۔ غریب آدمی نے کہا کہ میں خوش نصیبی والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

اس غریب آدمی کا اٹھارہ بیٹا تھا جس نے جنگی گھوڑے کو تربیت دینا شروع کر دی ایک دن وہ چار تک گھوڑے سے بچے کر گیا اور اس کی ٹانگ ٹوٹ گئی۔ گاؤں کے تمام لوگ اٹھنے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو جاؤ اور باد ہو گیا، میرا ایک بیٹا تھا اس کی بھی ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ بیکار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ اس میں جاؤ دھونے والی کوئی بات ہے۔ لڑکے کی ٹانگ ٹوٹ گئی تو کیا ہوا۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد بادشاہ کی دوسرے ملک سے جنگ چھڑی اس نے نو جوانوں کو جبری طور پر فوج میں بھرتی کرنا شروع کر دیا اور گاؤں کے تمام بچے ان لوگوں کو جبری بھرتی کر کے لے گیا مگر غریب آدمی کے لڑکے کو کوئی ٹانگ کی وجہ سے چھوڑ دیا۔ گاؤں کے تمام لوگ پھر اس

غریب آدمی کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو بڑا خوش نصیب ہے بادشاہ تمہارے لڑکے کو چھوڑ گیا ہے۔ اس نے جواب دیا اس میں کوئی خوش نصیبی کی بات ہے یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تھا۔ اس کے بعد غریب آدمی نے لوگوں سے ناراضی اظہار کی کہ تم قاتل نہیں ہو کہ تمہارے ساتھ رہ جائے میں تو دوسرے گاؤں میں جا رہا ہوں کیونکہ تم زندگی کے معمولی واقعات کو پوری زندگی پر عرصہ کر دیتے ہو۔ جب لوگ زندگی کے ایک ناخوشگوار واقعہ کو پوری زندگی پر عرصہ کر دیتے ہیں تو ذہن نشین میں جکڑا ہو جاتے ہیں۔

بے شک ذہن نشین ایک بڑا مرض ہے کہ اس کے ابتدائی مرحلے میں مریض کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور ذہن اس کی جان کو کوئی خطرہ ہوتا ہے مگر یہی مرض جب بڑھتا جاتا ہے تو جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اور جان جانے کے امکانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ ذہن نشین کو جہاں کچھ لوگ بیماری تصور ہی نہیں کرتے وہاں بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو اس کو جسمانی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کے اندر طبیعت کے نئے سوچنے سے ذہن نشین سے بچنے کا پانے کے امکانات نام سے کم ہو جاتے ہیں اور ان کا مرض روز بروز بڑھتا جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے ارد گرد دیکھیں تو ہمیں بہت سی ایسی مثالیں مل چکی ہیں کہ جنہوں نے زندگی کے بہت ہی برے اور ناخوشگوار حالات سے گزر کر غرضی اور اطمینان حاصل کیا ہے۔ اس کی وجہ نتیجتاً یہی ہے کہ انہوں نے اس کو تو جیسے روئے گا اختیار نہیں کیا جو ان کو بچ کر آ کر انہیں بڑھ کر لیتا ہے بلکہ انہوں نے حالات کا مقابلہ کیا اور شریک طرح ان گھوس میں آنکھیں ڈال دیں۔ ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو معمولی برے حالات سے گزرنے کے بعد شدید ذہن نشین کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتا کہ ذہن نشین اور اس رویہ کا تعلق حالات کے بارے میں سوچ کے انداز پر ہوتا ہے اس کا تدریس ہونا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

مرچو

والدین پر ر



بعض لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ پریٹن ایک سو روٹی مرض ہے اور ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتا ہے مگر اس خیال کی تردید کے لیے صرف اتنا ہی کافی ہے کہ جب اگلی نسل کو بھی وہی مسائل اور مسائل پیش آئے جو پہلی نسل کو ملے تھے تو انہیں بھی وہی بیماریاں ہوگی۔ ایک جیسے حالات میں تو دوسری نسل کو بھی ہو سکتا ہے۔ سو روٹی بیماری تو اس کو کہا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں بھی دوسری ہو جائے جو پہلی نسل کو کہا تھا۔ پریٹن کا مرض یوں تو مردوں اور عورتوں دونوں کو ایک ہی شدت سے متاثر کرتا ہے لیکن عورتوں میں یہ خصوصاً زیادہ سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے۔ سب کے لحاظ سے دوسری نسل اور ایک نسل متاثر ہوتا ہے۔ اگر فرد میں ان علامات میں سے کوئی تین یا زیادہ علامتیں مسلسل دو دفعے سے زیادہ رہیں تو پھر اس کو پریٹن کا آغاز کہا جاتا ہے۔

- 1- یقیناً افسانہ نویس اور پریس سسٹی کرتا۔
- 2- زنگنه کے کام کا سچا سچ انداز تھا کہ وہ اپنا کام سچا سمجھتا تھا۔
- 3- روئے کو دل کرنا اور بات بات پر دل بھرتا تھا۔
- 4- ہر وقت تھکا ہوا محسوس کرتے رہتا۔
- 5- زیادہ وقت بستر پر لیٹے رہتا۔
- 6- بلوک کہ کر پاؤں زیادہ ہو جاتا۔
- 7- لائق نہ پاؤں محسوس کرتا۔
- 8- غلو کثی کے خیالات آتا۔
- 9- احساس گناہ مگر نہ رہتا۔
- 10- احساس جرم ہو جاتا۔
- 11- نیند نہ کر پاتا تھا۔

## باب 6

### ڈپریشن کی وجوہات

لاجع، غصہ، دشمنی، جارحیت، مایوسی، عدم برداشت، حسد وغیرہ ایسے حقیقی انسانی جذبات ہیں کہ ان کی وجہ سے انسان نہ صرف خود بگاڑتا ہے اور گرد کے ماحول میں رہنے والے بہت سے دوسرے لوگوں کو نفسی و ذہنی اور جذباتی مشکلات میں ڈال دیتا ہے۔ آج کی مادی دنیا میں مادی خواہش کی خواہش خود غرضی، انفرادی اور بے حس کے لئے جہاں انسانی حقیقت کو بگاڑ کر رکھتا ہے، اُسے وہاں انسانی نفسیات پر بھی ایسے بے جا و کن اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اہم اور کلیدی جملہ دلی پر ناکارہ لوگ ہوں یا بے انتہا دولت کے حامل افراد اپنی ہر قسم کی خواہش پوری کر رہے ہوتے ہیں مگر زندگی کی نیندانی سہولتوں سے محروم طبقہ مایوسی بے چینی اور ڈپریشن کا شکار رہتا ہے اور اس کی وجہ سے کئی قسم کی جسمانی بیماریوں کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ معاشرہ پاکستان کا وہ بچہ کس ترقی یافتہ مہذب ملک کا تعلق ہے ہر جگہ ہی مختلف وجوہات کی بنا پر انسانوں کو امتیازی سلوک کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر نسل، مذہب، زبان، مذہب اور سیاسی خیالات۔ ان وجوہات کی بنا پر تو اکثر اوقات لوگوں کو اپنی جائیداد اور زندگی سے بھی ہاتھ دھونا پڑتے ہیں۔ مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایسی سمجھوتہ صورت حال کا شکار ہونے والے افراد نہ صرف ذہنی امراض کا شکار

من چو

اے مالکِ کُل میرے والدین

ہوتے ہیں بلکہ ان کے اہل خاندان بھی بالواسطہ ذاتی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اپنی پٹندگی شادی کرنا ہر فرد کا بنیادی حق ہے لیکن شک ظہری اور مدد و سوچ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں انکو لوگوں کے پاس اس کا تصور ہی نہیں ہے۔ خصوصاً لڑکیوں کے معاملے میں تو اس کی تکمیل کا خلاف ورزی ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر شخص کو ایک خاص پیمائش زندگی اور صحت و تعلیم کی سہولتوں کے ساتھ زندگی گزارنے کا حق حاصل ہے مگر کسی منصوبہ بندی کے بغیر جتنی بھی مدد کی جاتی ہے، صحت کی سہولتوں کی مدد ملنا اسی کوئی چھوٹی سڑکیں ڈھلک کے بعد سے آلودگی کی بجائے ناقص نظام، پانی کی کمیابی، بجلی نہ ہونے کی بجائے بجلی تعلیم، جہت، غربت، بڑی حق ہوئی مرنے والی اور بدعنوانی جیسے عناصر انسانی حقوق کی پامالی کی بدترین صورت حال پیش کرتے ہیں۔ بات یہیں پر ختم نہیں ہوتی بلکہ اغواء، قتل و غارت، لوٹ، ڈاکیتیاں، غیر قانونی حراست، قلعہ و قلعہ، جبری مشقت، بھجوا کر تشدد اور دیگر طریقوں سے ان کے اہل معاشرے کا جسم بے ہوش کر دیا جاتا ہے کہ یہاں آپ کو کتنی اور تشدد کی امراض کی وجہ سے کتنی روز بروز آفات ہو رہی ہیں۔ لیکن اور نفسیاتی باہر اس بات پر تعلق ہیں کہ آپ پریشن دوسرے جسم کا ہوتا ہے۔ یہی ایک تو پریشن Reactive Depression کسی ناخوشگوار واقعے کے رونما ہونے کے بعد ہو جاتا ہے اور Endogenous اندرونی محاسنات کی خرابی سے ہو جاتا ہے۔

لہذا ایک عام آدمی کو ان تمام وجوہات سے آگاہ و بہت ضروری ہے کہ اگر یہ آگاہی اہل معاشرے میں ان کو فعال اور مثبت کردار ادا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ زندگی آپ کی اپنی ہو یا آپ کے ارد گرد کے لوگوں کی اگر انکی وجوہات یا علل میں شک نظر آئے تو ان کا تذکرہ اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ جب آپ سے دوسرے میں آپ کو پہلے سے علم ہو۔ اگلے صفحات میں ان وجوہات کا ذکر اہمیت کے لحاظ سے کیا جا رہا ہے۔

## لمحی لحاظ سے ڈپریشن کی وجوہات

انسانی دماغ کا اوسط وزن تین پونڈ تک ہوتا ہے اور یہ کمریوں، غلیوں پر مشتمل ہے اور میلوں کے حساب سے اس کے اندر قوت کی تابوں ہوتی ہیں جنہیں جسم سے گزرنے والے کل خون کا 25% روز بروز ہوتا ہے۔ دماغ کا اہم اجڑا حصہ گھوڑا ہے جو محی اس کی مقدار کم ہوتی ہے تو قوتی دماغ کا تھکاوت اور صاف طور پر سوچنے کی صلاحیت، پانکس نامہ بن جاتی ہے۔ لمحی تحقیق کے مطابق دماغ میں تین قسم کے نیورو ٹرانسمیٹرز Neuro Transmitters "سیروٹونین Serotonin، نور ایپی نفرین Norepinephrine، ڈوپامین Dopamine" پائے جاتے ہیں جن کو سٹو آکسز Mono-amines بھی کہتے ہیں جو دماغ میں پیغام رسانی کا کام لیتے ہیں۔ یہ سیروٹونین ایچ ایچ کے ذریعہ دماغ میں ہوتا ہے۔ یہ ایک ناخوشگوار محرک یا ایک پروکسین جس کا نام سٹو آکسز یا سیروٹونین ہے جو دماغ اور جگر میں پائے جانے والے ایک انفریم ہے کہ یہ وجہ ہے کہ نیورو ٹرانسمیٹرز جادو ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور خاص طور پر سیروٹونین کی سطح دماغ میں کم ہو جاتی ہے تو آپریشن کے سانس پیدا ہو جاتے ہیں۔ سٹو آکسز یا سیروٹونین (پروکسین) صرف نیورو ٹرانسمیٹرز کو جلا ہی نہیں کرتی ہے بلکہ ایک اور ٹیمپل جس کو جگر میں کہتے ہیں اس کی سطح کو بھی کم کرتی ہے جس کا تعلق براہ راست ملکہ پر پٹر کے ساتھ ہوتا ہے۔ نیورو ٹرانسمیٹرز کی سطح کو متوازن کرنے سے فرد بہتر محسوس کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اگر ناخوشگوار محرک کو سائیکو ٹھہرائی کے ذریعے ختم کر دیا جائے تو لمحی محسوس اور بد ہو جاتا ہے۔

### این ایل پی میں ڈپریشن کی وجہ

اللہ پاک نے انسان کو بہت سی صلاحیتوں سے نوازا جن میں سے ایک یہ بھی تھی کہ اس کا ذہن دو چیزوں کے درمیان تھقل جو ذہن کو یاد رکھنے کی قدرتی صلاحیت رکھتا ہے جب ایک چیز اس کے ذہن میں آتی ہے تو دوسری بھی غور و خوض آ جاتی ہے۔ این ایل پی میں اس عمل کو بستر تک کہتے ہیں۔ ڈپریشن کے مریض عام طور پر اپنے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں سے نادانستہ طور پر بستر تک کر لیتے ہیں اور پھر اسی حالت میں زندگی گزارتے رہتے ہیں کیونکہ وہ یہ نہیں جانتے کہ اس بستر تک کو کیسے ختم کیا جائے۔ عموماً وہ مستقل ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

میرے پاس ایک مریض آیا جس کی تمام زندگی دکھوں میں گزری، کچے ہندو دھرم سے ناخوشگوار واقعات، آج کل کے والد کی طلاق، مال تجارت کی خرابی، بڑھائی میں ناکامی، ماں سب ناخوشگوار واقعات کا اس کی زندگی پر گہرا اثر ہوا ابھی پہلے صدمات سے وہ پوری طرح سنبھل نہیں پڑا کہ یہی کئی کسرت میں ناکامی نے نکال دی۔ اس طرح بری کیفیت سے نادانستہ طور پر بستر تک ہو گئی اور نتیجتاً وہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔

### ڈپریشن کی دیگر وجوہات

بیماری کوئی بھی ہو جس کی یا روحانی اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی بلکہ جبکہ وقت کئی وجوہات مل کر ایک بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ ڈپریشن کے معاملے میں بھی ایک ہی وقت میں کئی وجوہات یا اسباب جمع ہو کر مریض کی تھقل اختیار کر لیتی ہیں جن میں نفسیاتی امراض، جسمانی بیماریاں، جذباتی رویے، سماجی رویے، ماحول کے اثرات اور معاشی پہلو اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مرچو

اللہ پر رحم فرما ..... آمین

## نفسیاتی امراض

### ہنگو آئی

ہنگو آئی یہ تشویش کا مطلب ہے، مہم طور پر کسی چیز کے بارے میں بلاوجہ شک و شبہ ہوتا ہے۔ اس احساس کی وجہ سے فرد اپنے آپ کو بے سکون اور خوفزدہ محسوس کرتا ہے۔ ہر فرد کو مختلف قسم کی ہنگو آئی ہو سکتی ہے۔ طب علم کو امتحان میں ناکامی کی ہنگو آئی ہو سکتی ہے جو ان بڑی کوشاوی نہ ہونے یا مناسب رشتہ نہ بننے کی فکر ہو سکتی ہے۔ نوجوان بڑے کم موزوں کا ذمت نہ بننے کی فکر ہو سکتی ہے۔ ذہنی عمر کے لوگوں کو بچاری کا خوف اور اس سے بچنے کی ہنگو آئی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اندر بھی کسی قسم کی ہنگو آئی ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر فرد اس قدر سوچ کو کنٹرول کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے کہ اسے اور زندگی کا کچھ بھی نہیں اور اس کی خوشیاں تقریباً ختم ہو جاتی ہیں۔

تصور کیا کہ ایک شخص کو ہنگو آئی ہو تو اسے اس قدر تشویش ہو جاتی ہے کہ وہ گھبراہٹ اور ہنگو آئی کی ہی صورت میں منت ہے۔ اس کی دلیل یہ ہے کہ کسی باری سے بچنے کی فکر نہ ہی کسی قسم کی اور بات اور بات کرنا نہیں۔ بڑوں کی بوجھ قیومن نے ہی سائنس دانوں کو یہ فکر دی کہ بڑوں کا کوئی سستا اور قابل ہند میں تلاش کیا جائے۔ اس کے نتیجے میں ہمیں اور داب کے اندر میں دریافت ہوئے ہیں۔ دور دورہ کے سفر کیے جانے لگے ہیں۔ اس لئے ہنگو آئی ہوئی چیز دارا کٹ ہٹ فریٹ اپنا انوکھیں۔ امتحانات میں اچھے نمبر پانے اور اچھے نمبروں کے حصول کی ہنگو آئی نے نوجوانوں میں تعلیم کے حصول اور مطالعہ کی طرف راغب کیا۔ یہ سب ہنگو آئی داخل اور شہت ہیں جو انسان کے لیے ہمیشہ فائدہ مند ہوتی ہیں اور اصل یہ فکر ہی تو ہے جس نے اس دنیا کو ترقی کی راہ پر

گامزن کیا ہے۔ مگر اس کے برعکس بلاوجہ ضرورت سے زیادہ فکر کرنا ہی سب کل کو جنم دیتا ہے اور اس کی وجہ سے کسی فرد کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے اور آخر کار وہ شدید ذہنی بے چین کا شکار ہو جاتا ہے۔

کوئی شخص ہنگو آئی کا شکار کیوں ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ یہ عموماً نفسیاتی شوش اور کچھ فزیکل تبدیلیوں کے مرکب سے پیدا ہو جاتی ہے۔ ممکنہ فرایڈ کوئی بے چین تھ کر کوئی فرد اس قدر اس سے بے چینی محسوس کرنا شروع کرتا ہے جب وہ اپنی خواہشات اور خواہوں میں ہماری طرح دب جاتا ہے یا مگر دینے کے قریب تر ہوتا ہے۔ تاہم اس کے برعکس بعض ماہرین نفسیات کی رائے یہ ہے کہ مستقبل کے متوقع مسائل کے بارے میں اندیشے اور خدشات جن کو فرد اپنے کنٹرول سے باہر سمجھتا ہے تو فکر اور ہنگو آئی میں جکڑا ہو جاتا ہے۔ ایک اور نظریہ یہ بھی ہے کہ بچہ اپنے والدین کو ہنگو آئی میں جکڑا دیکھ کر فکر اور ہنگو آئی کا اندازہ لیتے ہیں۔ بعض اوقات ہنگو آئی بعض فزیکل مسائل کی وجہ سے بھی ہونے لگتی ہے۔ مثلاً کسی شخص کی زندگی بے آرامی گھبراہٹ ہو جاتی ہے تو اس کا ذہن بھی بے چین ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ تمام ایک دوسرے کی ضد نہیں ہیں بلکہ اس کے مختلف پہلو ہیں۔ این ایل بی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اندرونی آوازوں، تصورات اور احساسات کے مرکب سے ہنگو آئی پیدا ہوتی ہے۔

فرد اپنے ذہن میں خیالی واقعہ کی تصویر بناتی ہے اس کے متعلق خیالی آوازیں منظم کرتا ہے اور ہماری طرح محسوس بھی کرتے لگتا ہے اور جوں وہ ہنگو آئی کے چکر کوٹھکیں کرتا ہے اور اسی سوچ میں الجھ جاتا ہے۔ اس کو جب وہ باہر کرتا ہے تو یہ اس کی عادت بن جاتی ہے اور اس طرح وہ مستقل ہنگو آئی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ ہی ہنگو آئی ذہنی بے چین کا مرتبہ بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل بی کے ذریعے ہنگو آئی

کے اس چاکر کو بڑی آسانی سے توڑا جا سکتا ہے۔

ایک 30 سالہ جوان میرے کینک پر آج جو بری طرح اینگروائی کے پتھر میں جلا ہو چکا تھا۔ جب بھی وہ نکلے گی تو کئی ٹھوکر اور سوچا کہ پانی کہاں سے آتا ہے اور پھر ٹل سے نکل کر کٹر میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح کٹر سے کہاں جا تا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کبھی کسی دریا میں جاتا ہے یا دریا میں جلا جاتا ہے۔ اگر یہ زمین میں جاتا ہے تو پینے والے پانی کے لیے خوب دلیل زمین میں سے ہی پانی نکلتے ہیں اس طرح میں تو سمجھ رہا ہوں پانی آتا ہے جو میں بھی چٹا ہوں اس لیے میرا چٹا بھی خراب رہتا ہے اور مجھے ہوک بھی نہیں نکلتی اور دن بدن میری صحت خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ یہی اس بات کی فکر شروع ہو جاتی ہے کہ کھانے والی چیزوں میں بہت زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے جس سے کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ یہی یہ سوچنا شروع کر دینا کہ زار کی چیزیں کھانا کھانے سے بالکل خالی نہیں کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں جو صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ بنیادی طور پر اس شخص کو صحت کے لیے کھانا کھانے کی ضرورت ہے۔ یہاں سے یہاں سے اینگروائی کھاتا ہے۔ دراصل اینگروائی ایک مخصوص سوچ ہی ہوتی ہے جسے فروغ دینے میں بری طرح ناکام ہو جاتا ہے۔ میں نے این ایل بی کی طریقہ کار کو استعمال کرتے ہوئے اس کے رکاوٹی یقین کو ختم کر دیا جس کے بعد وہ پہلے سے بہتر محسوس کرنے لگا۔

ایک مشہور شخص ہے کہ صحت مند دماغ اور صحت مند جسم ہوتا ہے۔ بہت سے جسمانی عوارض کے حامل افراد بہت اچھا اور صحت مند دماغ رکھتے ہیں جسمانی بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی آجین اور خفاقی کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کرتے۔ ہمارے اپنے معاشرے میں ایسی کئی اہم اور مشہور شخصیات ہیں جو جسمانی طور کی زندگی بھر کی

ظہار ہیں مگر انہوں نے اپنی ذاتی مثبت سوچ سے کام لیا اور زندگی میں نہ صرف خود کا سہا ہونے بلکہ بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی امید کی کرن رکھائی۔

### اینگروائی کیسے دور کریں؟

☆ زندگی کے حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے بارے میں اپنے تصورات بتائیں جو آپ کو کلر سے نکالیں گے اور اسی مقصد کے حصول کے لیے بہت سی آسانیاں مل چکا ہو جائیں گی۔

☆ زندگی کی خوشگوار یادوں کو ہار ڈالیں میں۔ میں اس طرح ذہن میں اچھے اور خوشگوار احساسات پیدا ہوں گے اور اینگروائی اور نگہرات کے لیے ذہن کو فرصت ہی نہیں ملے گی۔

☆ زندگی کے تمام مسائل کو کیا ہیاری کی پالیسی کر کے حل کرنا شروع کریں۔ زندگی میں ہر لمحہ اپنے اندر نہ پڑے۔

☆ ایسے حالات جدو جہد نہیں جائیں گے ان کو خوش دلی سے قبول کر لیں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں۔ اور اللہ سے بہتری کی امید رکھیں۔

☆ خود کو ذاتی اور جسمانی طور پر زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔

☆ ہر روز کوئی نہ کوئی ایسا کام ضرور کریں جس سے آپ کو خوشی ملے۔

☆ اپنی ذاتی کیفیت کو بدلنے کے لیے اپنے رویہ کو تبدیل کریں۔ وہ علم جن کو کہتا ہے کہ آپ کے ہر جذبے کے ساتھ کوئی نہ کوئی رویہ شلک ہوتا ہے مثلاً آپ کو کسی چیز پر یاد آتا ہے تو آپ بارسدیتے ہیں، غصہ آتا ہے تو تڑپاؤ

مرجو

مرجو

کرتے ہیں خوف آتا ہے تو آپ بھاگتے ہیں، مگر انہیں اللہ کو آپ دہراتا  
شرع کر دیں تو وہی جذبات دوبارہ پیدا ہو جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔

☆ ایسا رویہ اختیار کریں جس سے دوسرے لوگ بھی اللہ تعالیٰ کی اور خود کو بھی  
سکون ملے۔

☆ خواہ کچھ دوسروں کو الزام اور تنقید کا نشانہ نہ بنائیں بلکہ اپنی خامیوں کو دور  
کرنے کی کوشش کریں۔

☆ اپنے ارد گرد کے ماحول میں ضرورتی کوشش کریں، ان سے بھرپور لطف  
اندوز ہوں اور اس خواہش میں اضافہ کے لیے کوشاں رہیں۔

☆ ماضی میں حاصل کی گئی کامیابیوں کو ذہن میں بار بار لاتے رہیں اس سے  
آپ کے اندر ہمت اور حوصلہ پیدا ہوگا۔

☆ ہر روز صبح کے وقت کھڑے ہو جائیں، کچھ جسمانی ورزش کریں۔

☆ اپنے مالک گل میرے والدین پر رزق پھیرنا اور ان کی سب سے لطف اندوز ہوں۔

☆ کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کریں۔

☆ اپنے پندہ، غلطی کے لیے وقت نکالیں۔

☆ مسلمان ہیں تو پانچ وقت کی نماز دا کریں بصورت دیگر اپنے مذہب کے  
مطابق پوری طرح عبادات انجام دیں۔

## چٹک ایک



مرچو

ایک مالک گل میرے والدین پر رزق

چٹک ایک دراصل ایک ایسا نفسیاتی مسئلہ ہے جو کسی جسمانی عارضہ کے  
اچانک ہو جانے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ مثلاً کے طور پر اچانک بغیر کسی وجہ کے دل کی  
دھڑکن تیز ہو جانا، سانس اکھڑنا، دوسرا ڈوبنا سینے میں درد، گھبراہٹ وغیرہ اور پھر دھتے  
دھتے سے اس مرض کا پورا پورا حل ہوتا ہے۔ بعض اوقات ان علامات کی شدت اتنی بڑھ جاتی  
ہے کہ مریض کھاتا ہے کہ وہ مریض چاہیگا۔ ایسے میں فرد اپنے آپ کو غیر معمولی محسوس کرتا

ہے اور یہ کچھ نہیں پتا کہ اصل میں اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ کسی خطرناک بیماری نے اس پر حملہ کر دیا ہے۔ یہ عقلی سوچ اس کی حالت کو سر پر غراب کر دیتی ہے جس کی وجہ سے چپک ایک کامں بار بار ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں شیڈوں جسم کے مینڈیکل ٹیسٹ بھی کرانے جاتے ہیں مگر کسی ایک ٹیسٹ سے بھی اصل بیماری کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔ صحیح ٹھک ہار کر سکون آور اور ادویات تجویز کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مریض زیادہ تر سو پا رہتا ہے مگر جب کسی سو کر الفاہ ہے تو مرض کی علامات محسوس کرتا ہے اور سکون آور ادویات کے مسلسل استعمال سے اس کا جسم مادی ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کسی بھی فرد کو جب پہلی مرتبہ کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہوتا ہے تو وہ اپنی پوری توجہ ان برے احساسات پر مرکوز کر دیتا ہے جس کے بعد اس کا اعصابی نظام اشتعال پیدا کرنے والے ان احساسات سے بچنے کے لیے شکوک ہو جاتا ہے۔ این این پی میں اس کے لیے ہینکرس کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے اور پھر یہ شک شدہ برے احساسات زندگی میں بار بار اظہار کیے جاتے ہیں اور ان کے لیے ایک کاغذی تصدیق دیا جاتا ہے اور اس کا رد و شہ یڈ پر مشتمل کاغذ ہوتا ہے۔ باہرین کی رائے میں چپک ایک ہونے کی چار بنیادی وجوہات ہوتی ہیں۔

- 1- جذبات کو دبانے کی وجہ سے لاشعوری طور پر غیر عقلی خوف کاغذ ہو جانا۔
- 2- زندگی میں کسی انتہائی ناخوشگوار واقعہ میں سے گزرنے۔
- 3- سوچ کا عقلی انداز اختیار کر لینا۔
- 4- طویل عرصہ تک کسی جسمانی بیماری میں مبتلا رہنا۔

## فوبیا یا غیر عقلی خوف

خوف سے مراد ہے کسی چیز کے عقلی وجود سے لڑنا لیکن وہی چیز غواب میں آ جائے تو اس کی تصویر یا ٹیلور پین پر دیکھ کر خوفزدہ ہوجانے کو فوبیا یا غیر عقلی خوف کہا جاتا ہے۔ ایک مطالعہ اندازے کے مطابق باہرین انٹیمیٹ 500 سے زائد مختلف نوعیت کے فوبیا درجالت کر چکے ہیں اور ان کا علاج بھی ممکن ہے تاہم ابھی ایسے کی غیر عقلی خوف ہیں جن کے حامل افراد بھی تک تک باہر این ایل پی تک نہیں پہنچ پائے۔ عام معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ خواہ مخواہ کسی نہ کسی بے جا خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ حرے کی بات ہے یہ کہ ان افراد اس بات کو تسلیم ہی نہیں کرتا کہ اسے کوئی خوف کا مسئلہ ہے۔ بظاہر اس کا رد یہ اپنے، حوصلہ میں شامل ہوتا ہے۔ خوف میں جہلان مرگینوں کی مثال ایسے ہی ہوتی ہے کہ مجھے کیسا رازدار سے ملنے والا مال گاڑی کے آگے بٹھے میں چند مسافر بیٹھے ہوں اور انہیں سوچنا شروع کر دیں کہ سڑکوں پر بے ہنگام ایک جگہ ساکن ہیں ان کا اس طرح سوچنا اس حالے سے شامل ہے کہ وہ اپنے ماحول میں تو ساکن ہیں لیکن جب وہ ہر کے ماحول سے موازنہ کریں گے تو انہیں معلوم ہوگا کہ وہ ساکن نہیں مسلسل متحرک ہیں۔ اسی طرح فوبیا کاغذ افراد جب اپنے محدود ماحول میں رہتے ہیں تو ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کا خوف غیر عقلی ہے بلکہ وہ اس خوف کو بجا خیال کرتے ہیں مگر ہر کے ماحول والے یہ صوفی کرتے ہیں کہ ان کا یہ خوف بجا نہیں ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص پر اگر زندگی میں سب سے پہلی کوئی اور خطرناک جانور گر گیا ہو اور اس کی حالت غیر ہو گئی ہو۔ اس کے بعد جب بھی وہ اس جانور کو دیکھتا ہے تو اس کی حالت غیر ہو جاتی ہے یا پھر اس کا تصور کر کے ہی وہ خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ اس کی کیفیت جب طویل عرصہ تک کسی



فرد میں رات ہی چھوڑ دینا ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا ہے۔

بعض لوگوں کو اندھیرے کا اس قدر خوف ہوتا ہے کہ وہ نیچے کے نیچے باہر نکلے بغیر سوئیں سکتے۔ بعض لوگ بس دین میں سڑ کر رہ جاتے ہیں۔ ڈپریشن اور خوف اور محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اونٹنی قمارات سے بچنے کی بجائے گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ ہوائی جہاز میں سڑ کر خوف کی وجہ سے ہی اپنا مستقبل جاہ کر لیتے ہیں۔ بعض لوگ بڑے گھم خواتین مثلاً مسٹر گرچا، جیلر جیلز وغیرہ میں بہت خوف محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اس فریبا کا شکار ہوتے ہیں کہ اگر وہ کسی بیمار کی صحبت کرنے کے لیے جائیں گے تو ان کو بھی وہی مرض لاحق ہو جائیگا جس کا وہ مریض شکار ہے۔ بعض لوگ تنگ جھپوں مثلاً سرک، لطف، جس خاندان بزرگہ میں جاتے ہیں وہ شہید خوف محسوس کرتے ہیں۔ فوج کا شکار بننے والے لوگ بھی ہوتے ہیں جو کسی مردہ شخص کو دیکھ کر ڈر جاتے ہیں۔ بعض لوگ بیمار کے پاس سے گزرتے ہیں تو ان کے دل میں خوف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ پچھلی دلال بیک بٹرا، مکہ اور کئی دیگر سے بھی بہت زیادہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

عہدہ اور غم

کسی بھی فرد کے لیے عہدہ یا غم ایک فطری سی بات ہے جب کوئی بڑا نقصان ہو جائے تو اسے اس بات کا غم تو ہوتا ہی ہے لیکن صحت مند سوچ کے حامل افراد اس کیفیت سے عہدہ یا ہر کل آتے ہیں اور اس کو اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دیتے مگر غیر صحت مند سوچ اور ماحول میں رہنے والے افراد معمولی حد سے کوئی اپنے اوپر حاوی کر لیتے ہیں اور پھر وہ ڈپریشن کی طرف چلنے لگتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ عہدہ یا

غم ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جو ڈپریشن کی علامات میں زبردست اضافہ کرتے ہیں۔ انسانی زندگی میں نقصانات کا نہ ہونے والا سلسلہ تو جاری ہی رہتا ہے جس کے بعد عہدہ اور غم بھی فطری امر ہے۔ جو لوگ اس فلاحی حالت سے سمجھوتہ نہیں کر پاتے وہ شہید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عموماً کسی بیمار سے کا خوف ہو جانا کل، افواہ، امیجیک سوسٹ، بہت بڑا مالی نقصان، ملازمت ختم ہو جانا اور کسی شے کا غم ہو جانا وغیرہ ایسے واقعات و حادثات ہیں جن کی بنا پر انسان عہدہ یا غم کا شکار ہو کر شہید ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا۔

مرچو

اپنے مالک کے لیے رحمت فرما۔ آمین

طور پر کسی بھی طرح ڈنکی ہوئے مگر ان کے ذہنوں پر جنگ میں پھنسے والے ہوں سے جو خوف جاری ہو گیا اس نے انہیں بی ٹی ایس ڈی کا سر میں بٹا دیا۔ اسی طرح سوڈی طوقان پادٹرے کے گزرنے چانے کے بعد اس قسم کے سر میں اسلٹ اور دیکھنے میں آتے ہیں۔ 18 اکتوبر 2005 کو آنے والے دٹرے میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زخمی رہ جانے والے افراد اگر ڈنکی نہیں ہوئے تو وہ بی ٹی ایس ڈی کا شکار ضرور ہوئے ہیں۔ میرے پاس اس کے کئی کیس آتے ہیں جن میں سے چند ایک کے سوابق سب اب فائیل زندگی بسر کر رہے ہیں۔ بی ٹی ایس ڈی، زنا بلیئر، جیسی تھورو، جسنی تھورو، قدرتی آفات اور خوفناک واقعات اور حادثات کے گزر چانے کے بعد دیکھنے میں آتا ہے کیونکہ فرد کا ذہن ماحولی طور پر ان واقعات کو سمجھ دے دیتا ہے۔ ذہن ان واقعات کو جس طرح کے بھی معنی دیتا ہے فرد کے اندر اسی طرح کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ احساسات جسمانی تہذیبوں کا سبب بنتے ہیں۔ بی ٹی ایس ڈی کا شکار عموماً وہی لوگ ہوتے ہیں جو بذات خود کسی بڑے حادثے کا شکار ہوئے ہیں یا مگر ان کے کسی بہت قریبی فرد کے ساتھ ہو اور یا بلیئر انہوں نے ان خود یہ حادثہ دیکھا ہو۔ خواہ اس میں ان کا کوئی مل یا جسنی تھورو ڈنکی ہو یا نہ ہو۔ اس مرض کا شکار فرما پنے ذہن میں تصویریں بناتا ہے مختلف آدمیوں کو منظم کرتا ہے اور اپنے جسم میں احساسات زیادہ شدت میں محسوس بھی کرتا ہے۔ عام طور پر وہ سانس اکڑنے لگتے ہیں، دھڑکنے دھڑکنے وغیرہ کی شکایت بھی کرتے ہیں۔

بی ٹی ایس ڈی کا شکار ہر فرد ان خوفناک واقعات کو مختلف انداز میں محسوس کرتا ہے، ان واقعات کو وہ کیا معنی دیتا ہے اس کا انحصار ان باتوں پر ہے کہ وہ کتنا ہونے والا حادثہ یا واقعہ کس قدر سنگین یا شدید تھا۔ اس حادثے یا واقعے کا مجموعی طور پر دورانیہ کتنا

## پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر P.T.S.D



اس نفسیاتی مرض کا انکشاف دوسری جنگ عظیم کے بعد ہوا تھا۔ یہ مرض عموماً چانک کسی خوفناک حادثے کے نتیجہ میں ہی ہوتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ایلم بم کا پھٹنا اور بڑے پیمانے پر جہاز کا ہونا کوئی معمولی حادثہ نہیں تھا۔ اس جنگ میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زخمی جانے والے بے شمار افراد ایسے تھے کہ بس ان کا شمار زندہ لوگوں میں ہوتا تھا کہ انہیں سانس آتا تھا اور جسنی تھورو پر وہ مردوں سے بھی بدتر ہی تھے مگر بے شمار افراد ایسے بھی تھے جو اس حادثے میں متعلقہ نہ ہوئے اور یہی جسنی

من چو  
والدین ہر

قہا۔ یہ حادثہ یا واقعہ کتنی مزید خوش آیا اور اس فرد میں اس کو برداشت کرنے کی صلاحیت کتنی ہے۔ واقعہ کی نوعیت کیا ہے۔ اور اس کی شدت کتنی ہے۔ اور اس حادثہ یا واقعہ کے بعد فرد کے قریبی افراد نے اس کی کس طرح اور کتنی مدد کی۔

پہلی ایس ڈی کی علامات

- ☆ توجہ ختم ہو جانا۔
- ☆ حواس باختہ رہنا۔
- ☆ چیزیں ایں ہو جانا۔
- ☆ ڈرائیو خواب آنا۔
- ☆ پیچھے چمکنا یا کھٹکنا۔
- ☆ غور کرنے کا فائدہ ہو جانا۔
- ☆ نیند کے مسائل پیدا ہو جانا۔
- ☆ جذباتی لحاظ سے مردہ ہو جانا۔
- ☆ رجم کی صلاحیت ختم ہو جانا۔
- ☆ اپنی عمر سے کہیں زیادہ چمکنا یا کھٹکنا۔
- ☆ چار حواس اور خدشہ دینا اختیار کر لینا۔
- ☆ خاص طور پر موت کے بارے میں فکر نہ ہونا۔
- ☆ جسمانی مسائل مثلاً سردی، پیٹ کا غراب ہونا اور پھول کا کھنچو ڈرنا وغیرہ۔

- ☆ اس واقعہ کے ساتھ شلک ٹوکوں، بچوں اور ماحول سے بچنے کی کوشش کرنا۔
- ☆ باغی میں جن چیزوں سے لطف اندوز ہو کر تھکان میں ڈھکی ہو جانا
- ☆ خوف کا واقعہ کے متعلق خیالات کا بار بار آنا، اس کے متعلق آواز میں سننا یا خوشبو آنا اور ویسے ہی احساسات پیدا ہوتے رہنا۔

### احساس جرم یا خود قری

عام زندگی میں انسان سے غلطیاں اور لغزشیں ہوتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات انسان کوئی بہت بڑی غلطی بھی کر جاتا ہے، جس کا فیازہ نہ صرف اسے خود اٹھانا پڑتا ہے بلکہ اس کے قریبی لوگوں کو بھی اس کا فیازہ جھٹلنا پڑتا ہے۔ کئی دفعہ تو ہرے معاشرے کو اس کا فیازہ جھٹلنا پڑتا ہے۔ اس نوعیت کی غلطی کرنے والے کو واقعی ہی برا لگتی ہے مگر اس کو کچھ ایسا نہیں لگتا جس کی رائے چاہتا ہو کہ وہ غلط کر رہا ہے۔ مگر اس کا غلطی کرنے کے سوا کسی اور کو نہیں جھٹلنا پڑتا ہے لیکن وہ خود ہی سمجھ جاتا ہے کہ اس کی غلطی کی وجہ سے کوئی بہت بڑا نقصان یا بڑا معاشرہ خراب ہو گیا ہے۔ جب اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو چکا ہے تو اپنے اس چھوٹے سے جرم کو وہ دہن میں بہت بڑا تصور کرتے لگتا ہے اور یہ بار بار ہرانا ہے کہ اس نے ایسا کیوں کیا۔ اس طرح فرد کی غلطی یا جرم کے احساسات اس کے لاشعور میں ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یوں دل پہ دن ان برے احساسات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ شدید اپریشن میں چلا جاتا ہے۔ احساس جرم دو قسم کا ہوتا ہے۔ گہرے دل کا اثر فرد پر کیسا ہی ہوتا ہے۔

۱۔ قانون قدرت کی خلاف ورزی کرنا یعنی مذہبی اصولوں کا توڑنا۔

- 2۔ ذاتی اصولوں کی خلاف ورزی کرنا معنی اپنے بنائے ہوئے اصولوں کو خود ہی توڑنا یا بھجوا ڈالنا۔
- تجربہ کار مشاہدے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام طور پر لوگ اس طرح کی غلطیوں پر سمجھا محسوس کرتے ہیں۔

☆ ماضی کے غیر اخلاقی اعمال پر تادم ہونا۔

☆ کسی بھی وجہ سے کوئی وعدہ چھڑانا نہ ہونے پر تادم ہونا۔

☆ ماضی میں کی گئی غلطیوں کو درست کرنے کا احساس ہونا۔

☆ کسی خاص ماحول یا صورت حال میں درست رویہ اختیار نہ کر سکتا۔

☆ اپنے یا دوسرے لوگوں کے برے حالات پیدا ہونے یا پیدا کرنے کی ذمہ داری محسوس کرنا۔

☆ اپنے کو ملنے والے کسی کی مدد نہ کرنا یا غلط فہمی سے انکار کرنا۔

☆ کسی شخص کی پریشانی کو دیکھ کر اس کا مسئلہ حل کرنے کے لیے ذمہ داری قبول کر لینا مگر اس ذمہ داری کو نبھانہ نہ سکتا۔

## احساس شرم

انگریزی میں اس کو شیم کہا جاتا ہے اور یہ ایک خطرناک نفسیاتی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ سائبرین کی اختلاف رائے ہے کہ شخصیت کے تمام نفسیاتی مسائل اس کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں دراصل احساس شرم ایک جذبہ ہے، ایک احساس اور اذیت کی ابر ہے جو فرد

کی ذاتی ناکامی کے حلقے ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو جس قدر زیادہ ہوتا ہے وہ اتنا ہی خود سے نفرت کرنے لگتا ہے اور غمزدہ رہنے لگتا ہے اس سے وہ بے وقعت ہونے کے احساس میں مبتلا ہوتا ہے۔ شرم کا یہ احساس اس کو دوسرے لوگوں سے بہت دور لے جاتا ہے۔ شرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پتلا مہم دیتے رہتے ہیں۔ ایک احساس شرم کا آثار محسوس درحقیقت یہ یقین کر چکا ہوتا ہے کہ دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات استوار نہ ہونے میں دراصل بنیادی نفسی اس کی اپنی ہی ہے۔ وہ ہر وقت اپنی ہی مکرر غیروں کو دکھا دیکھتا رہتا ہے۔ بہت زیادہ احساس شرم زندگی کو انجمن اور مفلوج کر دیتا ہے اور وہ آخر کار شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

## مرچو

ظہر

ظہر اصل میں ایک ایسا احساس یا جذبہ ہے جو کسی فرد کے خود ساختہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس جذبے کے پیدائش کے ساتھ ہی فرد کے اندر جسمانی تبدیلیاں بھی پیدا ہوتی ہیں جیال کے طور پر دل کی دھڑکن تیز ہونے لگتی ہے، ہلڈ پریشانی ہو جاتا ہے، چہلوں میں تاؤ آ جاتا ہے اور سانس کی رفتار تیز ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد جسم میں ایڈرینالین ہارمونز کا تناسب بڑھ جاتا ہے اور فرد کا غریب جسم کے بڑے پٹوں میں تیزی سے پختہ ہوتا ہے اور یہ بڑے پٹے کسی عمل کے لیے بے قرار ہو جاتے ہیں جبکہ وجہ ہے کہ فرد کے عالم میں لوگ اپنے مقابلے پر عمل کرنے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں۔ فرد کے انفرادی نقصانات تو الگ ہے مگر یہ ڈپریشن کی صورت میں جتنی پریشانی ڈالنے کے متزاہل ہوتا ہے۔

مخلوق را بے خود رشتی میں مایا لوگیا اور بخود رو سانس کے پروہ فرسا پائیں گے کا کہنا ہے کہ قصہ کی وجہ سے ہمارا جسمانی تہذیبیاں پیدا ہوئی ہیں تو دل اور شرابیوں کے لہام کو زبردست نقصان پہنچاتا ہے۔ قصہ کی وجہ سے خون شرابیوں میں تیزی سے گردش کرنا شروع کر دیتا ہے اور خون کا یہ غلام خون کی نالیوں کی دیواروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور وہ کھردری ہو جاتی ہیں اور ان میں چھوٹے چھوٹے گڑھے بن جاتے ہیں۔ یہ دیواریں جب اس طرح کی خرابی سے دوچار ہوتی ہیں تو پھر خون میں موجود چکنائیاں، لنگر اور دوسرے مادے ان میں چپکے لگتے ہیں جن کی وجہ سے یہ شرابیوں میں تنگ ہونے لگتی ہیں اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ یہ صورت حال اگر ان شرابیوں میں پیدا ہوا ہے جو دل کو خون پہنچاتی ہیں تو وہ فیصلہ دل کی بیماری کی زد میں آ جاتا ہے۔ اس طرح قصہ نہ صرف شدید ذیابیطس کا باعث بنتا ہے بلکہ اس سے دل کا عارضہ ہونے کا خدشہ بھی

وَمِنْ

دوم ایک انتہائی خطرناک تصدیق منسلک ہے۔ اس کو مختصراً OGD بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کہہ رہا ہے کہ اس کو سوچ کا کنٹرول نہیں ہے۔ وہم کے طریق کے ذہن میں کسی ایک سوچ یا خیال کا ظہور ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو کر گزرنے کی شدت اور ناقابل مضابطہ غرض پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی یہ سوچ دائرہ کی صورت میں چلتی ہے۔ ایک نقطہ پر پہنچ کر فرد کی تسکین تو ہو جاتی ہے مگر تھوڑی دیر کے بعد سوچ کا دائرہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایک نقطہ پر پہنچ کر ختم ہو جاتا ہے اور اس طرح نہ ختم ہونے والی سوچ

کاسلسرد دن رات چلتی رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے فرد شدید اعصابی دباؤ اور شدید ذہنی تنگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ سکون، صحت اور خوشیاں اس کی زندگی سے مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات فرد خود بھی کوترجیح دینے لگتا ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ فرد دہم کے پیچھے صرف اور صرف اس کے خیالات کا درخشا ہوا ہے۔ لہذا سوچ کو کسی الجھن یا کھانے والی شے سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے تاہم مثبت سوچ کے ذریعے دہم کے مرض کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ فرد کی سوچ، جذبات، حور وچ اور عمل پر اثر اٹھانے والی ہے جب تک سوچ کی سمت درست نہیں ہوگی تب تک خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہوتے دہم کو مثبت سوچ میں تبدیل کرنے کے لیے این ایل بی کی مشقیں بہت موثر ثابت ہوئی ہیں۔ دہم میں مبتلا افراد عموماً درج ذیل کمزریاں در کرتے رہتے ہیں۔

مرچو

☆ جہانم کے احکام اور روایات ☆  
 ☆ حم القادر علیہ السلام اور جہانم ☆  
 آمین

☆ ججوں کو بار بار دھوکا دینا تھا، پہلے سے انہیں نوٹ فرم۔

☆ کسی شے کی ہر بار کھنچی کرنا اور چیزوں کو ہر بار قریب دیکھنا۔

☆ خبروں کو بار بار چیک کرنا مثلاً بجلی کا سامان، دروازے تالے اور الماریاں وغیرہ۔

## جسمانی بیماریاں

ہر انسان کو زندگی میں چھوٹی بڑی بیماری سے واسطہ پڑتا ہی رہتا ہے کسی فرد میں اس بیماری کو برداشت کرنے کی صلاحیت جتنی مضبوط ہوتی ہے اتنی ہی جلدی وہ اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے لیکن اگر کسی فرد کی قوت برداشت بہت ہی کمزور ہو تو اس کو لاحق ہونے والی کوئی بھی بیماری اس کو شدید ڈپریشن کی طرف بھی لے کر جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض فطری پیلوہی ہیں جن کو ڈپریشن کی شدت میں اضافے کا باعث بھی بنتے ہیں مثلاً جگر کے امراض میں جٹا فرد جسمانی اعتبار سے صحیح اور صحت مند نظر آنے کے باوجود بے حد کمزوری محسوس کرتے ہیں اور اس کی احساس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اسی طرح ڈیپریسٹس یا شوگر ایک ذہنی تھک ہونے والا مرض ہے۔ ڈیپریسٹس کے مریضوں کو ہر وقت غمی کی احساس رہتا ہے کہ اس کو لاحق بیماری کا بہت خطرہ ہے اور اس کی وجہ سے وہ کئی خطرناک دواؤں کا استعمال کرتے ہیں جن کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ یہی فکر اور غمی سوچ اس کو شدید ڈپریشن کا مریض بنا دیتی ہے۔ اس فرد پر جب ڈپریشن کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی ڈیپریسٹس بھی خاصی بلند ہو جاتی ہے یوں وہ ایک غمی چکر میں پھنس جاتا ہے۔ کئی دیگر امراض مثلاً بلند بے پیریدول کے امراض، جگر اور معدہ کے امراض، قبض، گیس اور اسرہ وغیرہ ڈپریشن میں زبردست اضافہ کر دیتے ہیں۔

## بہت زیادہ دماغی کام کرنا

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والے بعض افراد بھی کبھی امراض محسوس کرتے ہیں کہ جیسے ان کی سوچ کا تسلسل ٹوٹ گیا ہے اور اب وہ کسی بھی معاملے پر غور و فکر کرنے کے

قابل نہیں رہے۔ یہ صورت حال جالبہ حاضی اور صرف کسی ایک معاملے میں ہی ہوتی ہے مگر وہ شروع جسم کی پھجھلاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ شاید یہی ہوتی ہے کہ اس سے پہلے ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوا تھا۔ اس دوران وہ یہ بات بھی غمگین ہو جاتے ہیں کہ اس صورت حال میں وہ جس قدر پھجھلاہٹ کا مظاہرہ کریں گے معاملہ اتنا ہی زیادہ خراب ہوگا اور اس کا ان کی زندگی پر زبردست نقصان ہوگا۔

بہت زیادہ دماغی کام، بے چین دماغ کو تھکا دیتا ہے اور دماغ کو آرام نہیں دیتا تو فرد خواہ مخواہ ہی چڑا ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے گھر اور بچوں سے بہت زیادہ محبت کرتا ہے جب تھک پڑ کر گھر واپس آتا ہے تو اسے اپنے بچوں کا شور و غل اور گھبراہٹ سننا پڑتی ہے۔ اسے یہ وہ شدید غمی کی حالت میں اور بڑی غمی سے بچوں کو لڑا کھاتا ہے اور پھر فوراً ہی اپنے نیکو دم میں جا کر اپنے اس رویے پر غور کرتا ہے کہ اسے کیا ہو گیا تھا؟ وہ خود پر غمی کرنا ہے اور سوچتا ہے کہ بچے تو برسوں سے اسی طرح کر رہے ہیں۔ اس نے کبھی غمی کی اس کی وجہ سے اس کی راحت دیا۔ بعض اوقات یہ فکر اس کی زندگی کے لیے ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے۔



## نظر انداز کئے جانے کا احساس

ہر انسان کی فطری خواہش ہوتی ہے کہ اس کو پسندیدہ جائے۔ اس کی بات کو فور سے سنا جائے اور اسے مناسب اہمیت دی جائے۔ جب یہ توقعات پوری نہیں ہوتیں تو ایسے میں فرد پر یحیٰ بن کا فکار ہو ہی جاتا ہے۔ یہ احساس عموماً باغ افرا کو زیادہ ہوتا ہے مگر بچوں کو بھی سمجھنا قرار نہیں دیا جاسکتا۔ ایک صورت جب یہ محسوس کرتی ہے کہ اس کا شوہر اس پر توجہ نہیں دیتا اور اس کو مسلسل نظر انداز کر رہا ہے تو یحیٰ بن اس کا رد عمل ماہوس کن ہو گا۔ اس طرح دفتر میں کسی شخص کو نظر انداز کر کے کسی اور کو ترقی دے دی جائے تو وہ بھی ذہن پریشان کا فکار ہو جائیگا۔

## طلاق

اس معاملہ کے بارے میں صاحبزادہ کی والدہ نے فرمایا کہ

میں اس کو معمول کی بات سمجھا جاتا ہے۔ ہزار ساقی نظام ہی کچھ اس طرح کا ہے کہ اگر دو ساقی زندگی میں جتنی بھی مشکلات آجائیں سب کسی نہ کسی طرح برداشت کر لی جاتی ہیں مگر طلاق کے بارے میں سوچنا بھی گناہ سمجھا جاتا ہے حالانکہ اسلام نے اس کی اجازت دی ہے بشرطیکہ یہ تاگزیم ہو جائے۔ اس کے باوجود اس کے بارے میں سوچائیں جاتا مگر پھر بھی روزانہ کی جھڑوں میں طلاق ہو جاتی ہے بلکہ ایسی بھی کئی مثالیں ہیں کہ میں بڑی کے بچے جو ان اور شادی شدہ ہو گئے اور جہان میں طلاق ہو گئی۔ طلاق ہونے کی بنیاد یہ نہیں ہوتی ہے کہ میرا اور یہی ہیں وہی ہم آجکی نہیں ہو پاتی۔ اس کے علاوہ چونکہ ہمارے ہاں شادی وہ افراد کا نہیں بلکہ دو خاندانوں کا عہد ہوتا ہے اور

بعض اوقات دو خاندانوں کے درمیان اختلافات ہو جاتا بھی طلاق کا باعث بنتے ہیں حالانکہ اس میں میاں اور بیوی کا نہ تو کوئی قصور ہوتا ہے اور نہ ہی وہ طلاق کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ مجیز کے مہر کی جائیداد اور اولاد نہ ہونے کی وجہ سے بھی طلاق ہو جاتی ہے۔

مجیس سال کے لڑکے نے شادی کی ایک تقریب میں اپنے دور کی ایک ریشہ دار لڑکی کو دیکھا تو اس پر فریفتہ ہو گیا۔ اس نے توجہ کر لیا کہ وہ شادی کرے گا تو اس سے ہی کرے گا۔ اس نے اپنے گھر والوں سے اپنی خواہش کا اظہار کر دیا۔ لڑکے کا خاندان نہ صاحبزادہ کی طرح مہر پرست تھا بلکہ لڑکے کا خاندان ان کے متدین بنے میں کم خواہش مگر تعلق پڑھا لکھا تھا۔ اس لیے انہوں نے فوری طور پر ریشہ کرنے سے انکار کر دیا۔ لڑکے نے اپنے گھر والوں کو دھمکیاں دیں تو وہ کارگر ثابت ہوئیں اور ہاں خواہش ان کی شادی کر دی گئی۔

جھڑی میں شادی ہو گئی۔ لڑکا شادی کے بعد مہینہ ڈیڑھ لڑکی کے ساتھ باہر پھر ورن ملک اپنے روزگار پر چلا گیا اور لڑکی اپنے سرسبز گھر میں رہ گئی۔ والدین کے کہنے سے بعد اس صاحبزادہ کو گھر ہوئی کہ ان کے دادا بننے کی ابھی تک کوئی خبر نہیں آئی۔ چنانچہ دادا نے بھوکے لڑکے کو لڑائی لڑا کر کے پاس چلی گئی جس نے رپورٹ دے دی کہ لڑکی ہاں بننے کے قائل نہیں ہے، بالکل ہی روز سانس نہ بھوکے کیے کیچڑ دیا اور اپنے بیٹے کو اطلاع کر دی کہ اس کی بیوی چونکہ ہاں بننے کے قائل نہیں ہے اس لیے اس کو طلاق بھیج دے۔ لڑکے کے لیے یہ خبر غمزدہ پریشان کن تھی کیونکہ اس کو کامل حقیقت کا علم نہ تھا اس لیے اس نے اس بات پر کوئی توجہ نہیں دی مگر پھر لڑکے کی والدہ نے کچھ ایسا پتھر چھایا کہ کم بولائی کو لڑکی کو طلاق نہ بھیج دیا گیا۔ لڑکی اپنے ساتھ ہونے والی تمام زیادتیوں سے باخبر تھی مگر اس کو یہ اعزاز ہرگز نہیں تھا کہ اسے طلاق بھیج دی جائے گی کہ وہ اپنے آپ کو یہ قصور وار سمجھ

مرچو

اس معاملہ کے بارے میں صاحبزادہ کی والدہ نے فرمایا کہ



دی تھی۔ یہ خبر سننے ہی اس نے بازار سے خواب آور گولیاں منگو کر کھالیں۔ اس کے گھر والے اس کو بروقت ہسپتال لے گئے تو اس کی جان بچ گئی مگر وہ شدید پریشر کا شکار ہو کر رو گئی پھر مر سبک اس کو تین اہل لایکی مشقیں کرائی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

### بے مقصد زندگی

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکثر لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی قسم کا شکار اچھی تو کرسی، اچھی بیکری یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ کبھی سوچے ہیں اور نہ ہی کچھ سمجھتی ہوتی ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معشرے میں آگے بڑھنے والے ملکوں کے مقابلے میں زیادہ تر لوگ اس سے کم ہے۔ اکثر کارکن کے پیچھے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے کسی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر بڑی خوشی منائی جاتی ہے مگر یہ خوشی تو بالکل ماضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ انہیں اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کوئی منصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری ریاضتیں کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد ہی نہیں ہوگا تو نتیجہ تمام تر راحائیاں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر قسم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر بڑے پریشر عمل درآمد ہوتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پیکش میں بھی بات و ثبوت کی ہے کہ پریشر کے تمام نوجوان سرینہوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ لہذا میں نے بیچ ان کو تجویز دی کہ ان کے

مقاصد طویل ہونے چاہیں تاکہ ایک مقصد حاصل ہو جائے کے بعد علم ہو کہ اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے دوسال کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہوگا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یاد روزگار اور دوسرے لوگوں سے تعلقات بنانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم مدت میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ تاریخ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں خفی خیالات ہی جنم لیتے ہیں۔ لہذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ مثبت سوچ کے ساتھ مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔

مرچو  
بہر رحیم فرما..... آمین  
خیر مستقل مزاجی

بعض اوقات ناکامیوں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکثر لوگ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ امیر تیمور بھی مسلسل ناکامیوں کی وجہ سے سخت دہشیں ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک نکرے کی مسلسل جدوجہد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے بہت جوع کی اور آخر کار کامیابی حاصل کر لی لیکن عام زندگی میں امیر تیمور جیسے عظیم والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ کبھی وجہ یہ ہے کہ اپنے کسی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حائل رکاوٹوں پر ٹکا ہوا پڑے یا ان کامیاب کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار جدوجہد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

کا سہلی نہیں ملتی تو وہ چچی کو بخش نہیں کرتا اور اگلی مرتبہ کسی اور معاملے میں وہ زیادہ سے زیادہ دو مرتبہ کو بخش کرتا ہے۔ اگر اس میں کامیاب نہیں ہوتا تو پھر تیسری کو بخش نہیں کرتا اور اس کام کو اصرار ہی چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے بعد کوئی اور کام شروع کرتا ہے تو اس کو کرنے کے لیے وہ ایک بار دہائی کو بخش کرتا ہے اور پھر اس کو چھوڑ دیتا ہے اور آئندہ کوئی کام نہیں کرتا اور اگر کرتا ہے تو اس کو بھی نہیں کرتا۔ یوں وہ غیر مستقل حیرانی کا عادی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کو سلسلہ نامکا سہاں شروع ہو جاتی ہیں اور جماعت سے شدید ڈپریشن میں جھکا کر دیتی ہیں۔

### مالی نقصانات

بعض اوقات کسی دانشور یا دانشور تعلیمی کی وجہ سے ایک بڑے بڑے عمل برداشتہ مال نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے ان کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ نقصان ہر وقت اپنی تعلیمی پر مچھتا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو شدید ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

### ریاضت گزشت

ساتھ سال کی عمر سے نکل پادشہ ملازمت چوری ہونے کے بعد لوگ ریاضت گزشت ہیں تو بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا ایسے میں وہ یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے وہ زندگی کی خوشیوں اور امنگوں سے بھی ریاضت گزشت ہو چکے ہیں۔ تاریخ رہنے کی وجہ سے وہ عقلی خیالات میں گھر جاتے ہیں اور پھر سوچ کا یہ انداز ڈپریشن کا

سبب بن جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کسی کو تباہی کی وجہ سے فرد کی تو کیری یا روزگار کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے جس کا اسے شدید دکھ اور صدمہ ہوتا ہے جو پھر غم کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔



مرچو  
بعض اوقات کسی دانشور یا دانشور تعلیمی کی وجہ سے ایک بڑے بڑے عمل برداشتہ مال نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے ان کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ نقصان ہر وقت اپنی تعلیمی پر مچھتا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو شدید ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

## سامانی رویے

شدید ڈپریشن کے اسباب میں فرد کے ساتھ سامانی رویوں کا بھی بڑا عمل ہوتا ہے۔ ان میں سے درج ذیل زیادہ اہم ہیں۔

### گھریلو ناچاقیاں

تعلیم شعور اور قوت برداشت کی کمی کے باعث وہاں گھریلو لڑائی جھگڑے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کہیں مایاں بیوی کے درمیان جھگڑا ہو جاتا ہے تو کہیں دو بہاویوں میں جھگڑا ہو جاتا ہے۔ ساس بیوی کی لڑائی تو ایک معمول کی بات ہے۔ اسی طرح نند اور بہائی کا بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سبکدوشی، ماس، چنا، بیچی اور باپ، بیٹے کی لڑائی آپس میں نا امانی کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گھرانوں میں لڑائی بات بات پر جھگڑا معمول بن جاتا ہے اور معائے اخلاصوں چکر پیچتے ہیں کہ کتنے میں مخالف کو کھل تک کر دیتے ہیں۔ شام کے اخبارات میں ہر روز اس کی خبریں پڑھنے کو ملتی ہیں مگر بعض لوگ جو زیادہ حساس ہوتے ہیں ان پر ایسی باتوں کا زیادہ اثر ہو جاتا ہے تو وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### خانہ دہائی دشمنیاں

اکثر خانہ دہائیوں میں دشمنیاں پشت در پشت چلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کئی لوگ ان دشمنیوں کی جینٹ چڑھتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں کسی چائز یا چائز وہج کے

بغیر خانہ دہائی دشمنیوں کی بہت سی مثالیں ہیں اور ان سب کے پس پشت جماعتی کا دھڑا ہوتی ہے۔ ان دشمنیوں کی وجہ سے جہاں لوگ مرتے اور زخمی ہوتے ہیں وہاں بچ جانے والے افراد بڑے بے یقین اور نگرانی کی اس مرض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔

### سیاسی اختلافات

ایک دانشور نے شاید مذاق میں کہا تھا کہ ہمارے ہاں جتنے دھڑ ہیں اس سے کچھ کم سیاسی جماعتیں ہیں بلکہ صحت مند اور تعلیم یافتہ شہرے میں دو یا چار سیاسی جماعتیں ہوتی ہیں مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ہاں ایسی کئی جماعتیں ہیں جن کے ارکان کی تعداد دو یا چار ہے۔ سیاسی جماعتوں کی بہتات ہی بتاتی ہے کہ یہاں ہر لوگوں میں قوت برداشت نہیں ہے۔ وہ اپنی مرضی کے خلاف کوئی بات نہ مانو تو کینا برداشت نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ جماعتی خاص زیادہ ہے۔ یہ چاہے لوگ کبھی بھی سیاسی پارٹی سے وابستہ نہ ہوں تو اپنے اور اپنی پارٹی کے خلاف کوئی بھی بات نہ مانو برداشت نہیں کرتے جس کی وجہ سے اکثر اوقات معمولی معمولی باتوں پر بڑے بڑے جھگڑے ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں مسلسل ذاتی تباہیوں بڑھ جاتی ہے جو فرد کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتی ہے۔

### عدم انصاف

ایک صحت مند اور مذہب قوم کی بڑی نشانی یہی ہوتی ہے کہ وہاں قانون کی عمل داری اور بالادستی ہوتی ہے مگر ہمارے ہاں قانون کی بجائے طاقت کی عملداری اور

بالا دئی ہوتی ہے یعنی جس کی ٹانگی اس کی بھینس۔ اس وجہ سے بے شمار لوگ نا انسانی کا  
ظکار ہو جاتے ہیں۔ عدالتوں میں ذریعہ سماعت مقدمات کے فریقین مقدمے کا فیصلہ اپنے  
حق میں کرانے کے لیے ہر حربہ استعمال کرتے ہیں۔ اس سارے عمل کے دوران  
نا انسانی کا ظکار ہونے والا شخص اپنے اندر ہی اندر کڑھتا رہتا ہے اور اس کا بکلی عمل اس کو  
شدید ذہنی تن کی طرف لے جاتا ہے۔

### رشوت اور بد عنوانی

جس شخص کے پاس زیادہ دولت ہوتی ہے وہ رشوت دے کر ہر ناجائز کام کو  
بھی کر دیتا ہے اور عیوں صبرت کا جائزہ نکل جاتا ہے۔ ان حالات سے جو شخص متاثر ہوتا  
ہے وہ یقیناً اس سے ناخوش ہی ہوتا ہے اور تو کڑھتا رہتا ہے کہ ظکار ہو جاتا ہے۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین  
گھریلو دباؤ

گھریلو دباؤ کا ظکار عام طور پر عورتیں ہی ہوتی ہیں۔ گھر کے کام کاج، بچوں  
کی پرورش اور دیگر قسم کی گھریلو ذمہ داریاں ان پر ڈال دی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ساس  
سر کی دیکھ بھال کی ذمہ داری بھی ان پر ہی ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر بیوی کو خداوند کی  
طرف سے بھرپور توجہ کی بجائے اس کی طرف سے سردہری یا نا برداری کا اظہار ملے تو  
ایسی عورت شدید ذہنی تن کا ظکار ہو جاتی ہے۔

### لاٹا لونیٹ

ڈاکے چوریاس، اغوا، قتل اور اس قسم کے جرائم روزمرہ زندگی کا حصہ بننے  
چارہ ہے ہیں۔ اکثر لوگ تو اخبارات میں ایسی خبریں پڑھ کر ان کا کوئی اثر نہیں لینے مگر  
ابھی بھی اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو لاٹا لونیٹ کی ایسی خبریں پڑھ کر ہی شدید ذہنی تن  
کی طرف چلے جاتے ہیں لیکن وہ لوگ جو اس لاٹا لونیٹ کا براہ راست ظکار ہوتے ہیں  
اور ان کا عداوت کرنے والا یا ٹھکسار بھی نہیں ہوتا تو وہ جس کرب اور ذہنی اثر سے  
گزر رہے ہیں اس کا اندازہ کرنا بھی ایک مشکل کام ہے اور بالآخر وہ ذہنی تن میں جکڑا ہو  
ہی جاتے ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

## ماحول کے اثرات

موسمی تبدیلیاں

کبھی خزاں کبھی بہار کبھی سخت سردی اور کبھی سخت گرمی ہے بدلتی رہتا انسان کے موڈ پر بہر دست اثرات چھوڑتی ہیں۔ موسم خزاں جہاں پتہ چلا کر خردوتا ہے وہاں انسان کے لیے اداوی اور ڈپریشن کا سہارا بھی مہیا کرتا ہے۔ ساری طرح موسم بہار میں جب کہاں کھلتی ہیں تو ہلکلی بھی خوشی کے گانا گاتا ہے ایسے میں انسان کا موڈ بھی جھوم جاتا ہے۔ سخت سردی کا موسم غریب انسان کے لیے مالی مسائل پیدا کرتا ہے جبکہ موسم کی اس سختی سے چمے کے لیے اس کو سر چھپانے کے لیے چھت اور گرم کپڑوں کی اشد ضرورت ہوتی جس سے فرد کے اہل خانہ میں پریشانی کو جنم دیتا ہے۔ اس کے برعکس سخت گرمی کا موسم گرم کپڑوں کی ضرورت ہے۔ یہ سب باتیں ہیں جن کی بنیاد پر انسان موسم کا چلنے کا انداز لگاتا ہے، پیسے کی بھر، موٹی تیار میں اضافہ ہو جاتا وغیرہ۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں تھقی دھوپ، ان لوگوں کا مسئلہ ہے، جنہوں نے کھلے آسمان تلے کام کرنا ہوتا ہے۔ آفاق سے سردی سے بچنے کے لیے انسان گرم کپڑوں کا انتظام کر لیتا ہے جبکہ گرمی سے بچنے کے لیے کھلے آسمان تلے کوئی عمل بھی نہیں ہو سکتا۔ یوں بدلتے موسم انسان کی سوچ پر اثر انداز ہو کر ڈپریشن پیدا کرتے ہیں۔

بے رحم ٹریک

ایک صاحب نے ٹیکسک میں آ کر بتایا کہ وہ دفتر میں گنبدی محمد سے پر کام کرتے ہیں۔ ان کا کام بھی ٹینشن سے پاک ہوتا ہے لیکن عام طور پر دفتر پہنچنے ہی ان کا موزون خراب ہو جاتا ہے حالانکہ گھر سے نکلنے وقت وہ بڑے اچھے موڈ میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ ان کا ڈپریموڈ دیکھ کر ان کا تخت ٹلے۔ یہ دیکھ کر اس کو دینا ہے کہ شاید بیوی سے ناراضی ہے۔ حالانکہ اس کی بیوی مارنے کی بجائے اس کا بڑا خیال رکھتی ہے۔ خود اس کا کہنا ہے کہ یہ معلوم ہوا کہ وہ جسمی راستے سے دفتر جاتے ہیں اس میں ٹریفک کا دباؤ بہت ہی زیادہ ہوتا ہے اور کئی مرتبہ ٹریفک جام بھی سامنا کرنا پڑتا ہے مگر جلدی کرنے کی صورت میں گاڑی بھی ٹک جاتی ہے۔ کبھی اپنی ٹینشن ہوتی ہے تو کبھی کسی اور کی بہر حال گاڑی کا نقصان تو ہوتا ہے اور اس کا علاج یہ بھی زیادہ جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا موزون خراب ہو جاتا ہے۔ حالانکہ وہ دیکھنے والا نہیں سمجھتا ہے بلکہ اس کا دماغ اس کی بیوی سے دور ہوا ہے کہ وہ اس کے دوران مجھے ایک معروف سڑک پر بہت غرق کام کاوش کر چکے کا اتفاق ہوا اس حادثہ کی وجہ سے تقریباً آدھی سڑک رک جی جی اور پوری سڑک کی ٹریفک کا بوجھ آدھی سڑک پر آ گیا۔ ایسے میں وہاں پر کسی پولیس مین کی غیر موجودگی میں دیکھنے والا مسخر تھا۔ لوگ خود بخود ناخبر ہاں بجائے اپنی اپنی دہری کا انتظار کرتے اور آدھی سڑک سے گزر جاتے لیکن ہمارے ہاں صورت حال کچھ اس کے برعکس ہوتی ہے کہ لوگ ایک دوسرے کو گھور گھور کر دیکھ رہے ہوتے ہیں، کچھ لوگ ہارن پر ہاتھ رکھتے ہوتے ہیں، موٹر سائیکل سوار فٹ ہاتھ پر چڑھ جاتے کہہ رہے ہیں۔ دوسری وجہ سے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے، اس طرح کے ماحول میں سے گزرنے کے بعد ایک خاص قسمی منزل مقصود تک پہنچنے

ہوئے ڈپریشن کا شکار ہو چکا ہوتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں اس طرح کے مناظر ہمیں ہر دوسری سڑک پر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

## آلودگی

ہمارے ہاں تقریباً ہر فرد کو یہ ماحول پانی آلودگی کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر شہری زندگی میں صنعتی کارخانوں کا انقمام ہے کہ چھ سال پہلے کا ساودہ دور اچھا لگتا ہے۔ گھرانے آبادی والے علاقوں میں کارخانے، دھواں چھوڑتی گاڑیاں گرد و غبار اور ممنوعہ کچرے پر سڑنے کا استعمال وغیرہ۔ یہ چیزیں، محل کو بری طرح آلودہ کر رہی ہیں اور اس، محل میں سانس لینا بھی سخت دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں آکسیجن کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔ ماحول کی کچھ انتہائی برائیوں کے خلاف دباؤ کو کچھ بڑھا دیتی ہے۔ اے مالک کل میرے والدین

## بجلی کی فراہمی کا ناقص نظام

آج کل زندگی اس قدر تیز رفتار ہو گئی ہے کہ ہر لمحے اور ہر موڑ پر بجلی کی ضرورت رہتی ہے مگر بجلی ہے کس کا؟ آج کل کا ہر گھر جہاں جیسے آگ لگ چکی ہے۔ ایک مریض بجلی بند ہو جانے تو عام حالات میں کسی کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اب یہ کب آئے گی۔ چھ سال پہلے تک تو حالات ایسے تھے کہ دیہاتوں میں اگر بجلی ایک مریض بند ہو جاتی تو کئی کئی دنوں کے بعد ہی دوبارہ آتی تھی مگر اس سے دیہات کی روزمرہ زندگی تو بڑا حادثہ نہیں ہوتی تھی لیکن اب صورت حال یہ ہو گئی ہے کہ دیہاتوں میں بھی زندگی بجلی کے بغیر

حادثہ ہونے لگی ہے جب کہ شہر میں تو چند منٹوں کے لیے بجلی بند ہو جانے سے لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جاتا ہے۔ ذرا تصور کریں جس شخص کا چند منٹ میں لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جائے اس کی ذاتی کیفیت کیا ہوتی ہوگی۔ اس کے بارے میں یقیناً کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بجلی بند ہو جانے سے کسی کو مالی نقصان ہو جاتا ہے اور اسی طرح ایک مایہ ناز بچہ اسحاق کی تیار کی ہوئی ممبرف ہے اس کی تیار کی ممبرف کی روک روک تو اس بے بسی کی وجہ سے دماغی ڈپریشن میں جا سکتا ہے۔

## صاف پانی کی کمیابی

کون کہیں چائنا کرنا سانی زندگی کا دار و مدار پانی پر ہی ہے۔ گزشتہ چھ سالوں سے پینے کے صاف پانی کی کمیابی کی وجہ سے اموات اور ہی ہیں۔ خاص طور پر بچاؤ بخش کا مریض بہت ہی مایوس ہو چکا ہے۔ پینے کے پانی کے آلودہ ہونے کی گمراہی جات ہیں اور اس پر کیسے قابو پانا جا سکتا ہے۔ دار و مدار مریض نہیں ہے مگر اس خلیق سے آگے نہیں چلے جاتی چاہئیں کہ پینے والے گندے پانی کی وجہ سے جب ناخوش۔ علاج جسمانی تیار کیا جائے اور بھی تو فرما لیتا شہر پر ڈپریشن کا شکار ہو ہی جائیگا۔

## صحت کی سہولتوں کی نایابی

آج زیادہ تر خواتین کے بعد اگر صحت کی سہولت تک رسائی ہر شخص کی ہو جائے تو یقیناً یہ ایک اچھی بات ہے مگر ایسوں بات کو تک تو نہیں ہے کہ ان سب کے باوجود عام فرد کو صحت کی سہولیات بھی دستیاب نہیں ہوتیں جن کی وجہ سے فرد ڈپریشن کا شکار ہو جاتا

ہے، جب کہ ترقی یافتہ ممالک میں کسی بھی شخص کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی فکر نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ ہنگوئی ہوتی ہے کہ کھانا خواستہ آکر دوچار ہو جائے تو اس کا علاج کیسے ہوگا کیونکہ وہاں ہر چیز ہی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ادویات بھی اصلی اور خاص ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں اس کے برعکس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری ہسپتال میں ملازم کی مطلوبہ سہولتیں تو سرے سے میسر ہی نہیں ہیں۔ لیکن جب ہے کہ لوگوں کو کئی اور پر عجیب و غریب ہسپتالوں اور کلینکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یہ انسانی اضرانات فریکوڈ پر نیشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

### نشہ و ریزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ناکامیجات اور ناخوشگوار واقعات کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ و ریزوں کا استعمال کرتے ہیں۔ لیکن یہ ایک بڑا خطرہ ہے۔ شرب مائع، تھن، ہیروئن اور ہیگ وغیرہ۔ یہ نشہ فرکوڈ عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر ان کے برے یا تکلیف دہ احساسات کم ہو جاتے ہیں لیکن جو کئی ان نشیات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت پھر سے دیکھی عی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو نشیات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں پلے پڑتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک پیکر مل پڑتا ہے۔

### معاشی پہلو

ڈپریشن کا مطالعہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہا جاسکتا ہے کہ معاشی فسادات اور پرستش معاشی طور پر مستحکم معاشرہ میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جاسکتا ہے کہ غربت کے باغیوں پریشان ہوگا یا معاشی طور پر غیر مستحکم لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے مابین درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک سماجی اندازے کے مطابق یہ کہا جاسکتا ہے کہ ترقی پذیر معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بسر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر جتنی بھی پہچانی اور کوئی اداروں کو اس پر کنٹرول نہ لگاسکا ایک جیسا انسان کو بچار کرنے کے لیے ایک مستقل جواز ثابت ہوتا ہے۔

### بڑھتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں کسی سن اوسط سالانہ 4200 روپے ہے اس قدر محدود آمدن کے ساتھ زندگی گزارنا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض ضروریات زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت میں پشت نہیں ڈالا جاسکتا۔ مثلاً کھانا، کپڑا، علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دالانا، بچوں کے لیے ان تھکاک کا انتظام کرنا۔ رہائش کا بندوبست کرنا وغیرہ۔ دوسری طرف تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود آمدنی

موجو

موجو

میں اپنا میحار زندگی کو بکھرتا تو دوری بات ہے اگر کوئی شخص اپنا میحار زندگی برقرار رکھ لے تو بڑی بات ہے۔ ایسے میں صرف تعلیمی نظام کی مثال لے لیجئے۔ ایک ہی شہر میں اور ایک ہی تعلیمی لیول کے طالب علموں کو مختلف کورس پڑھائے جاتے ہیں حتیٰ کہ سرکاری سطح کے تعلیمی اداروں کے سلیبس بھی مختلف ہوتے ہیں جب کہ اصولی طور پر پورے ملک میں یکساں تعلیمی سلیبس اور نظام ہونا چاہیے۔ سرکاری تعلیمی نظام میں خرابیوں کے پیش نظر لوگ غلی اور پرائیوٹ تعلیمی اداروں کی طرف جاتے ہیں۔ ان کے خیال میں رقم خرچ کر کے شکوہ کچھ بھر تعلیم حاصل کر لیں گے۔ اس طرح وہ کسی حد تک بکھر تعلیم کو حاصل کر دیتے ہیں مگر دوسری طرف ان کا رجحان بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ یہ تو معاملہ تعلیم کا ہے لیکن اگر زندگی کے دیگر شعبہ کی طرف نظر دوڑائیں مثلاً کھانے والی چیزیں، دودھ دالیں، سبزیاں، پھل، ادویات، پاروں غرض کہ کسی بھی چیز کے دام ایک جگہ پر رکھنے کا نام ہی نہیں لیجئے بلکہ کرفروڈ والی حالت کو مان لیں کہ ان سب چیزوں کے ساتھ موجود حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں مردہ جاتے ہوئے کسی ڈپریشن میں چاہا جاتا

-۴-

## باب 7

### ڈپریشن کی اقسام

اس بات میں تو کوئی شبہ نہیں کہ تقریباً ہر شخص زندگی میں کبھی ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے۔ تاہم بعض لوگوں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اور بعض اس کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں اور ایسے لوگ ہی دائمی مریض بننے ہیں۔ ڈپریشن کا مرض معمولی ہو یا شدید بہر حال ڈپریشن ہی کہا جاتا ہے۔ درجہ بندی کے

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ تقریباً ہر شخص زندگی میں کبھی ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے۔ تاہم بعض لوگوں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اور بعض اس کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں اور ایسے لوگ ہی دائمی مریض بننے ہیں۔ ڈپریشن کا مرض معمولی ہو یا شدید بہر حال ڈپریشن ہی کہا جاتا ہے۔ درجہ بندی کے

### ڈیٹھیمیا Dyethymia

ڈپریشن کی ایک قسم ہے جس کا شکار مریض کئی مدت تک اس میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کو نئے رنگ ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے یا سہ عدم توازن اور بے ترتیبی کا ڈپریشن بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامت شدید ڈپریشن جیسی نہیں ہوتی اس لیے اسے کبھی جسم کا ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ ڈیٹھیمیا کا مریض اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات میں اس کی وجہ سے کوئی رکاوٹ یا قصور نہیں پاتا۔ یہ ڈپریشن انسان کی فکر، احساس اور رویے اور جسمانی صحت میں تبدیلیاں لانے کا سبب بن سکتا ہے۔ سب سے اہم بات ہے کہ دالغ



مریضوں میں اس مرض کی علامات کم از کم گزشتہ دو برس سے چلی آ رہی ہوتی ہیں جبکہ تاہلین مریضوں میں کم از کم ایک سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں ایسی صورت میں عموماً چالیس فیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو چکے ہوتے ہیں۔

ڈسٹیمک قسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر محرک توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آتا، چیزوں کا بھول جانا، ذہنی خیالات آنا احساس کمتری، خود اکتادی کا فقدان، دائمی ذات کی نفی، خودکشی اور خود پر تنقید کرنا جیسے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمایاں تبدیلی آ جاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اداس رہنے لگتا ہے۔ دواؤں کے ایسے خوشگوار اثرات ہیں جن سے بھی لطف برداشت نہیں ہو پاتا جن سے لطف اندوز ہوتا اس کے لیے قلعہ شکن ہونا قدرتی طور پر غیر ممکن ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات جیسے جیسے دواؤں کا اثر کم ہوتا ہے اور اس کا اثر کم ہوتا ہے وہ دواؤں کے اثرات سے محروم ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رویے میں تبدیلی اس طرح سے لوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میل جول کا تقریباً یکساں کر دیتا ہے۔ چنانچہ اور چلا داس کی زندگی کا روزی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی معاملے میں اس کا تاریک پہلو کے سوا سے کچھ دکھائی ہی نہیں دیتا۔ خصلت پاک پر رہتا ہے اور بدحواسی اختیار کر چکی جاتی ہے۔

ڈسٹیمک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو تھکاوٹ کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے، جسم میں مختلف جگہوں پر دردوں کی شکایت

کرتا ہے، بھوک بہت کم ہوتی ہے، جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور صبح دیر سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ دم نہیں ہوتا۔

ڈسٹیمک ڈپریشن کی ایک سرسبز سرے پاس آئی وہ کیٹیک میں داخل ہوتی تو بہت بے زلالتی۔ جیسے جیسے پاؤں اٹھائی ایسے انداز میں چلی کہ جیسے اس کو زبردستی یہاں سے ہٹا دیا گیا ہو۔ وہ ایک لمبی پٹلی پٹلی کھنٹی میں دوسرے درجے کی عازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ افراد کے سامنے جواب دہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان کے ذمہ کا کام بھی کرنا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خاندان ایک سرکاری شعبے میں تان گزیر کا خاندان اس کی آمدنی پٹلی پٹلی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا میڈارڈ کی بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو دفتر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جوابدہ ہوتی ہے۔ دفتر میں مسلسل محنت کرنے کی وجہ سے اس کی کمر بیلز کی چیز بوری تھی۔ جو تھوڑا بہت وقت ملا وہ اپنے بچوں کو چھ دنوں کے لیے اپنے ساتھ لے جاتی تھی۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ بھی احساس کمتری کا شکار رہا تھا حالانکہ اس کا خاندان اس کے ساتھ بڑھ چکا تھا۔ یہ خاتون بھی کرتا تھا دفتر میں دیر سوجھ بوجھ کر جاتا تھا کہ گھر پر ٹیلیفون آنے کا اس نے پیسے پہلے بڑھایا تھا مگر بعد میں جب اسے اندازہ ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو اس کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے تو اس نے بڑھانا بھی چھوڑ دیا اور ہر طرح سے اپنی بڑی کے ساتھ تھوڑی کیا۔ خود اندکایہ تھا ان بھی اس کے احساس جرم میں اتنا ذرا صحت نہ تھا۔ خاندان اس کے ساتھ جس قدر تھوڑا تھا۔ اس کا ڈپریشن بھی بڑھ چکا تھا۔

مرچو

پرچہ

## سائیکو تھیمیا یا سائیکو تھک ڈپریشن Cyclothymia

ڈپریشن کی اس قسم کو نیک ڈپریشن کی بھی قسم بھی کہا جاسکتا ہے۔ اس کے سریش میں ہلچہ نیا اور سرگرمی والی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جن کی ہسٹری کم از کم گزشتہ دو سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ اس میں فرد کے سوا کہ بہت تعلق ہوتا ہے۔ سریش کا سوا تھوڑے تھوڑے وقفے سے بدلتا رہتا ہے۔ کبھی موڈ بہت اچھا ہوتا ہے تو کبھی بہت زیادہ غراب ہو جاتا ہے اور یہ سریش ڈپریشن کی علامات کے بغیر بھی گہری درد سے قریب دو گھنٹہ گزرا سکتا۔ سریش عموماً اپنے سوا کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے زندگی کے مصمصوات کو نا اہل انداز میں جلدی نہیں رکھ سکتا جس طرح کہ ہائی پیر ڈپریشن میں سریش کے نیچے نکل نہیں ہوتا۔ سائیکو تھیمیا کے چند حصے سے بچاں فیصد تک سریشوں کو یہ خطرہ ہوتا ہے وہ ہائی پیر ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔ ان حواس کے بارے میں ابھی تک بہت کم معلومات ملتی ہیں کیونکہ یہ سائیکو تھیمیا کا سریش اکثر پیر ڈپریشن کا سریش بن جاتا ہے۔ تاہم، سریش کی مقدار سے بچاں فیصد تک کی اور انہی حواس میں معاملے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سائیکو تھیمیا ڈپریشن کی سب سے اہم پہچان یہ ہوتی ہے کہ سریش میں افسردگی اور سرت والے دونوں موڈ پائے جاتے ہیں۔ یہ کیفیت کم از کم گزشتہ دو سال سے ہونا ضروری ہے۔ سریش کا موڈ چند دنوں یا چند ہفتوں کے بعد بعض اوقات تو گھٹاؤں میں ہی بدلتا رہتا ہے اور دو گھنٹوں سے زیادہ ان علامات کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اس کے سوا کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے عموماً سریش کی اولیٰ زندگی کو برقرار رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے حتیٰ کہ بعض حالات میں اپنے صحیح فرائض کو احسن طریقے سے انجام

دینا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ مرض کے اس مرحلے میں یہ بات اس قدر سنگین نہیں ہوتی جتنی کہ ہائی پیر ڈپریشن ہو جانے کی صورت میں ہو جاتی ہے۔

## ہائی پیر Bipolar Disorder

اس میں سریش کا موڈ بھولنے کی صورت ہوتا ہے یعنی ایک لمحے وہ بہت زیادہ خوش ہے اور دوسرے لمحے وہ بہت زیادہ اداس ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو چنگ ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ اکثر دو سال یا سال تک اس مرض میں چھارے ہیں اور اس کو معمول کی بات خیال کرتے ہیں۔ اس کی واحد وجہ یہی ہے کہ انہیں ڈپریشن کے بارے میں معلومات نہیں ہوتیں یا پھر وہ ڈپریشن کو کوئی بیماری خیال ہی نہیں کرتے۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں اس مسئلے کو چارہ نہ سمجھتے ہوئے اس کو بچکانہ کی بھی کوشش نہیں کی جاتی۔ سب علامات دیکھتے ہوئے بھی لوگ عام پیر ڈپریشن کے خیال کرتے ہیں کہ اس سریش کے کردار یا شخصیت میں خامیاں پیدا ہو چکی ہیں اور اس کی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ سریش کی شخصیت میں تقریباً نے والی سب خامیاں صرف ڈپریشن کے مرض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان علامات کی وجہ سے سریش کی ملاجیت کاربہری طرح حائل ہو جاتی ہے اور اس کو درد مزہ کے معاملات کو انجام دینا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔

ہائی پیر ڈپریشن، عام طور پر بلوغت کے دور میں شروع ہو جاتا ہے اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو پھر زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ امریکن سائیکیاٹرک ایسوسی ایشن کی تحقیق کے مطابق ہائی پیر کے سریش میں عموماً چارہ قسم کے موڈ پائے جاتے ہیں۔



## اشنی ٹھیل ڈپریشن Antenatal Depression



مرچو

اشنی ٹھیل ڈپریشن عموماً حمل وضع ہونے کے بعد اور بچے کی پیدائش سے پہلے ہو جاتا ہے۔ شادی کے بعد ایک عورت کو جب کئی مرحلے ٹھہرتا ہے تو اس کی مشکلات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر حمل ہونا، نئے آنا خوراک ٹھیک طرح سے نہ لے سکتا وغیرہ۔ حمل کے آخری دنوں میں ایسے مسائل بہت زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور اوپر سے ہیٹ میں بچے کا بوجھ وراثت کو سوتے وقت بہتر پر کڑوٹ لینے میں دقت پیش آتا جس میں اردیں ہوتا میڈیکل چیک اپ کے لیے ہارڈا اکثر کے پاس جانا خوراک کا

ہے۔ ایک مرحلہ حمل ہو جانے کے بعد بچے کو جنم دینے تک عورت کو بہت تکلیف دہ اور زحمتی کے مشکل ترین مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ وہ اکثر ان تکلیف کے لیے ذاتی طور پر تیار نہیں ہوتیں۔ وضع حمل کے بعد ان مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے کوئی عورت اگر ذاتی طور پر تیار ہو جائے تو پھر اس کو بہت سے آسانیاں ہو جاتی ہیں۔ بصورت دیگر بچہ جنم دینے کی تکلیف کا خوف اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ یہ ڈپریشن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ایک عورت کے جسم میں کئی قسم کی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر چھاتیوں میں بچے کے لیے دودھ اترنا چھاتیوں میں درد ہونا، ہارمونز میں اچانک تبدیلی سے سوچ براه راست متاثر ہوتی ہے۔ ان سب کے علاوہ بچے کو خاص طور پر توجہ دینے کی ذمہ داری سر پر آ جانے سے ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ خصوصاً جب عورت کی ٹیڈ بھی متاثر ہو رہی ہو اور اس کے آرام کے اوقات محدود ہو جائیں۔ گاہک کو وقت نہ ملتا اور پھر دودھ ہارمونز نہ ملتا۔ بچے کی وجہ سے کامیاد دوستوں اور رشتہ داروں سے تعلقات میں ٹھیکہ ہو جاتی ہیں۔ عورت محسوس کرتی ہے کہ اس کی آزادی جو پہلے تعویذی بہت تھی اب وہ بھی ختم ہو گئی ہے مگر بچے کی مسلسل ضروریات کو برداشت پورا کرنے کی ذمہ داری بھی بھانا ہوتی ہے۔ سب ذاتی نکلیں، اس کے ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ اسے پوسٹ ٹھیل ڈپریشن کہتے ہیں۔

خاص خیال رکھنا وغیرہ ایسے مسائل ہیں جو کہ بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ دورانِ حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کہ کسی طرح اس کے لیے باعثِ تکلیف ہو سکتے ہیں۔ مکمل مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تجربہ کار خواتین کے تجربات سن کر ہی ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ حقیقی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سنیں۔ اس لیے مکمل ڈپریشن کی شکار خواتین خود ہی کا شکار ہوتی ہیں ان میں خود امدادی کی کمی ہو جاتی ہے۔ سائنسی ذات کی لٹی کرو تھی ہیں۔ عقلی خیالات کی بھات ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مزاج بہت زیادہ چڑا ہو جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہمت ختم ہو جاتی ہے اور غیظ کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً کبھی بہت زیادہ گہری نیند آنے لگتی ہے اور کبھی نیند بکتر ختم ہو جاتی ہے سو آنے کی خواہش ہو جاتی ہے باوجود کہ نہیں یا تمس بے چینی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات ایسے محسوس ہوتا ہے کہ دل میں ہلکا ہلکا جھنجھکاؤ ہو رہا ہے۔ غم ہو جاتی ہے، یادداشت کمزور ہو جاتی ہے، کبھی کبھی مسائل میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا کسی قسم ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خاتون کو چنک، انجک بھی ہو جاتے ہیں۔ بہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

## باب 8

### ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بحث بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے کم از کم دو درجات ہو سکتے ہیں۔

اول: قابلِ برداشت یا مائل ڈپریشن

دوم: برداشت سے باہر یا مائل ڈپریشن

اولیٰ نمبر ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

#### 1- قابلِ برداشت یا مائل ڈپریشن

ابتدائی مرحلے کا ڈپریشن ہوتا ہے اور عموماً اس کو ڈپریشن سمجھا ہی نہیں جاتا بلکہ کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شاید یہی ہے کہ اس کی علامات نقصان دہ تو ہوتی ہیں مگر خطرناک ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابلِ برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے ختم کر کے خوشگوار زندگی کی طرف لوٹا جاسکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اس

کو اہمیت دینی جائے اور فرد کو اس کے حامل پر چھوڑ دیا جائے تو اس کی جگہ شدید ڈپریشن لے سکتا ہے، جس سے چھکارا پانا، نہ ناپا، مشکل ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر صرف طرز زندگی ہی تبدیل کر دیا جائے تو اس قسم کے ڈپریشن کو تسخیر کیا جاسکتا ہے۔ طرز زندگی تبدیل کرنے سے مراد یہ ہے کہ فرد کی سوچ کا انداز بدل دیا جائے مثلاً ڈپریشن ہونے کی بنیادی وجہ اس کی منفی سوچ ہوتی ہے۔ اس مرحلے پر سوچ کو مثبت کر دیا جائے تو جسم پر بیٹائیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ فرد کے فالو وقت کو کسی بہتر انداز میں استعمال کر لیا جائے۔ باقاعدہ ورزش، صابن اور دیگر زندگی کی مصروفیات اختیار کرنا حتیٰ سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں اس کے علاوہ وقتی سکون کی ابتدائی مشقیں بھی کی جائیں۔ یہ مشقیں کسی بھی ماہرین ایملیائی سے سیکھی جاسکتی ہیں۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ ڈپریشن کی علامت کی پہچان ہونی چاہیے اور یہ کام زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ہر شخص اپنا چکر دو گھنٹہ طور پر لے سکتا ہے۔ کوئی بڑا شخص آپ سے یہ کہے کہ آپ اپنی توانائی میں بیٹھیں، بات زیادہ برقی طور پر لے سکتے ہیں۔ آپ خود لکھیں گے کہ اپنی شخصیت کے حقیقی پہلوؤں کو مثبت بنانے کی کوشش کریں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ابتدائی مرحلے میں بھی ان معمولی معمولی باتوں سے زندگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

## 2- درمیانے درجے کا ڈپریشن

درمیانے درجے کے ڈپریشن میں مریض کو آسانی سے مشکلات کا سامنا ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں گمراہی یا ناسازی حالات میں خود کو ڈھال نہیں سکتا جس کی وجہ سے زندگی کے معمولات میں اس کی دلچسپی نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے۔ وہ بہت

زیادہ غیر متحرک ہو جاتا ہے، شدید احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور خود اطمینان ختم ہو جاتی ہے، کوئی بھی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا کسی بھی کام میں دلچسپی لینا یا متحرک ہو کر زندگی میں آگے بڑھنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے، بنا وجہ کی ٹھکر پڑیں اس کو گھیرے دیکھتی ہیں جس کی وجہ سے اس کی روزمرہ کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو جاتی ہے یعنی جن معاملات پر اسے توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس پر اس کی توجہ مرکوز نہیں ہوتی اور جن باتوں پر کم توجہ دینی چاہیے یا بالکل توجہ دینی ہی نہیں چاہیے ان معاملات کے بارے میں سوچنا رہتا ہے جس سے وقتی توانائی ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ وقت بھی ضائع ہوتا ہے۔ یہی وقت اگر وہ درست جگہ پر خرچ کرے تو اسے دہرا فائدہ ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات مریض کے لیے ضروری معاملات پر توجہ دینے کے لیے ترجیحات کا تعین کرنا بھی ناممکن ہو جاتا ہے مثلاً بیوی اور بچوں کے معاملات اور تعلقات میں توازن رکھنا حالانکہ باطنی چلن وہاں میں تو بن برقرار رکھتا رہتا مگر ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد کو اس کے ہاں جردہ بھی رہا دیا گیا کہ کچھ طبیعت نہ رہا حساس ہو جاتی ہے، معمولی معمولی باتوں پر مودو غراب ہو جاتا ہے اور اگر فرد کے لوگوں کے ساتھ تعلقات بحال رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ ان حالات میں جب مریض کا طرز زندگی بدل جاتا ہے تو اسے خاصی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ ہائیڈ ڈپریشن کی صورت میں طرز زندگی بدلنا نسبتاً آسان ہوتا ہے اور مریض جلد ہی صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن درمیانے درجے کے ڈپریشن کی صورت میں اس سے زیادہ کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس کے لیے ہر وقتی انداز بھی لینا پڑتی ہے جو ایک ماہر ایملیائی ہی ہی ہو سکتا ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کر لیا جائے تو یہ شدید ڈپریشن میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔

مرچو

ار

## شدید ڈپریشن



شدید ڈپریشن کی صورت درمیانے دور سے کم ڈپریشن کی شدت سے بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس میں مریض کی حالت خاصی بگڑ جاتی ہے۔ مریض کسی ایک خاص مسئلے کا اپنے دل و دماغ پر حاوی کر لیتا ہے اور سبکنا خاص موقع اس کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی رہتی ہے۔ شدید ڈپریشن کی صورت میں مریض کو بعض اوقات غیر مرئی اشکال یا کوئی شخص بھی نظر آنا شروع ہو جاتا ہے جسے جو صرف اس کی فریب خیالی ہوتی ہے۔ ہالی وڈ نامیہ کی انتہا ہو جاتی ہے۔ بے حسی اور بے چینی کا احساس بہت زیادہ ہوتا ہے، مریض میں خود کشی کا شدید رجحان پیدا جاتا ہے اور یہ سب سے زیادہ خطرناک

ہوتی ہے، مریض خود کو صحر کی مدد تک بے ہوشی سمجھنے لگتا ہے گویا کہ اس نے کوئی بہت بڑا جرم کر دیا ہے۔ شدید ڈپریشن کے مریض کی یہ علامات بہت واضح طور پر نظر آتی ہیں۔ مریض کی شخصیت کے متعلق پہلے عام ادوی کو بھی فوری طور پر نظر آ جاتے ہیں اس موقع پر یہ بات بہت اہم ہے کہ اگر دوا کا ماحول ہی فرد کی اس کیفیت کو بہتر یا بدتر کرتا ہے۔ ایسے مریض کے اگر دوا کے حالات کو کسی طرح تبدیل کرنا چاہیے اس کا فیصلہ مریض یا اس کے لواحقین کو اذ خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کے بے کسی مستند ماہرین اہل فی سے مشورہ ضرور لیتا چاہیے۔ بصورت دیگر مریض ہارل ہولے کی بجائے مزید اعتبار مل جاتا ہے۔

## مرچو

شدید ڈپریشن کے مریضوں کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک سرکاری ہسپتال کے سائیکاٹرک دواؤں میں جانے کا اتفاق ہوا تو ایک بہت وضع دار اور عرصہ خاتون سے ملاقات ہوئی۔ معلوم ہوا کہ وہ ایک لیدی ڈاکٹر رہی ہیں اور قلم بیا۔ ان سے وقت در وقت ملتا تھا جس سے مجھے بہت سی باتیں معلوم ہو گئیں۔ انہوں نے نامور اسٹریس کی طبی اور طبیعت ڈاکٹر ہیں۔ ملازمت بھی کرتی رہیں ہیں۔ ان کی اور بھی بہت سی جوا سی شے سے تعلق رکھتی تھیں اور خاص کامیاب ڈاکٹر تھیں۔ بد قسمتی سے ان میں سے کسی بھی بہن نے شادی نہیں کی تھی۔ اس کی وجہ بیٹیاں تھیں جو کہ انہیں ان کے مزاج کا لڑکا نہیں ملا ہوگا۔ بہر حال ان کی زندگی بھی خاصی مصروف تھی۔ ریٹائرمنٹ کے فوراً بعد جب انہیں فرصت کے لحاظ سے ملے تو انہیں کسی قسم کے نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سب نفسیاتی مسائل انہیں ریٹائرمنٹ سے پیچھے بھی تھے مگر فرائض شغلی انجام دیتے ہوئے یہ سب مسائل مدب مجھے تھے مگر فرصت ملنے ہی ایک ایک کر کے سب مسائل سامنے آ کر کھڑے ہو گئے اور نو بہت شدید ڈپریشن تک پہنچ گئی۔ ان کا گھر میں رہنا بھی ممکن ہو نہ تھا۔ مجبوراً ان کی

جنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرنا پڑا۔ اپنے مرض اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا تھا کہ وہ بالکل تندرست صحت مند ڈاٹرل خاتون ہیں۔ ان کی بیہوشی نے انہیں ہسپتال داخل کرادیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں قصص نکالنا کرتی تھی۔

آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے قصص نکالنا کرتی تھی؟

جو قصص جو گوی ٹکالوں کی تاں ٹکالوں نے مخالف ٹیکس طرح سے نہیں کی دھنگ کرنے کے باوجود پریڈ پر ملتی گئی ہوتی تھی میں نے ٹوکا تو لڑائی ہوگئی۔ اسی طرح لیکن میں کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دودھ اٹل لیا میں نے ٹوک دیا بس ایسی باتیں انہیں پتہ نہیں آتیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔

یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود لیڈی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹر نے آپ کے ساتھ کوئی تعاون نہیں کیا؟

بالکل نہیں کرتے وہ بھی اس کے ساتھ نہیں ہیں اس لیے اس کے ساتھ نہیں ہو سکتے۔

ہوں اور نہ میں بھی باہر میں کرتی۔

ان ڈاکٹرین میں جلا تو گوں کے درمیان رہے ہوئے کیا لگتا ہے؟

مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کبھی کوئی مجھے ماری نہ دے یا ہر مجھے اپنی بیہوشی سے ڈر لگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی ہمارے آکر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر آکر کوئی مارنے کی کوشش کرے گا بھی تو یہاں کا عمل پیا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن لٹا رہتی ہیں یا کوئی مصروفیت اختیار کی ہے؟

میں فارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات

جیت کر رہی ہوں مگر میری کام کر رہی ہوں۔

اسپین کام کی تو جیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟

میں یہاں پر پورنگ کرتی ہوں۔

رہ پورنگ؟

ہاں رہ پورنگ۔

کس کے لیے رہ پورنگ کرتی ہیں؟ میں نے بڑی حیرت سے سوال کیا اس

کے ساتھ ہی ایک لمحے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شاید یہ واقعی کچھ کہہ رہی ہیں کہ وہ ڈاٹرل خاتون ہیں اور ان میں زیادتی یہاں نہ کیا گیا ہے۔

اللہ میاں کے لیے رہ پورنگ کرتی ہوں۔

بھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟

نہیں دوسرے نہیں ہوئی اکثر ہوتی رہتی ہے۔ انہوں نے مجھ سے کہا کہ ان کے اس جواب کو میں نے زیادہ نیت کی سمرانج سمجھا اور بہت متاثر ہوا میں نے کچھ پوچھا کہ آخری مرتبہ اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔

تھوڑے سے پہلے ہوئی تھی۔

کیا آپ خود اللہ میاں سے ملے جاتی ہیں؟

نہیں وہ خود ہی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے کدم ادھر ادھر

دیکھا

اور ایک گونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔

میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں تھا میں نے کہا وہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے لگیں ابھی تو یہاں تھے مجھ کو یہاں یہ دیکھو ادھر آ جاتے ہیں اور اپنے انگوٹوں کی طرف اشارہ

مرچو

مرچو



کرتے ہوئے کہا کہ یہ کچھ علائقہ میاں ہیں۔

ہسپتال کے ڈاکٹر نے بتایا کہ وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد شیزو فرینج کا شکار ہو گئی ہیں اور اب انہیں مختلف غیر مرئی اشکال اپنے ارد گرد نظر آتی ہیں۔ ان اشکال میں سرینس کی دھندرا اشکال بھی ہو سکتی ہیں اور دشمن اشکال بھی جیسا موقع ہو سرینس وہی فعل تلاش کر لیتا ہے۔

## باب 9

### ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج

ہر طریقہ علاج کے ماہرین ڈپریشن کے کل و شرطیہ علاج اور اس میں افادہ ہونے کے دعویدار ہیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی حد تک فرد کو ان سے افادہ ملے گا جتنا ہے مگر مرض سے مکمل طور پر بچھڑا اور طریقہ علاج کے معجزاتی اثرات سے پاک ہوتا ہے۔ اس میں مہم جو ہے۔ ہم راج حکومت چیدہ چیدہ طریقہ علاج کے بارے میں تفصیل سے بحث کریں گے جس کی روشنی میں ڈپریشن میں جتنا کوئی کمی کر دے اور طریقہ علاج کا احاطہ کر سکے گا۔ یہاں ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ڈپریشن کے علاج کا دار و مدار اس کی وجوہات پر ہی ہوتا ہے اور ان وجوہات کو تلاش کرنا ہی اصل کام ہے۔ ڈپریشن کی علامات محسوس ہونے پر سب سے پہلے سرینس کا مکمل معائنہ کر لیا جائے تاکہ یہ جان سکے کہ ڈپریشن کا موجب کوئی جسمانی بیماری تو نہیں ہے۔ اس ضمن میں اگر دوائی کی ضرورت پیش آئے تو بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے سہ کے راستے استعمال کئے جانے والے مرکبات پر مبنی علاج اور براہ راست ذہن اور سوچ پر اثر انداز ہونے والے طریقہ کار کو اکٹھا استعمال کریں۔

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم کرے

ذریعہ نیشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

☆	ذریعہ قرانی	☆	ہرٹل
☆	علاج ہائڈرا	☆	ایکسٹریکٹ قرانی
☆	روحانی طریقہ علاج	☆	سائیکو قرانی

## ذریعہ قرانی

ذریعہ قرانی کے لیے رائج وقت عین صبح صبح ہرٹل یعنی جڑی بوٹیوں  
ایلو وٹیک، ہوسو وٹیک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔

ہرٹل



زمانہ قدیم سے ہی ذریعہ نیشن کے علاج کے لیے ہرٹل ادویات استعمال کی  
جاتی رہی ہیں۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے بھی چوکریش نے جذباتی طور پر پیار یا بھگائی

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

کیفیت میں جھٹکا جس کے علاج کے لیے "کنکشی نائی" ایک ہرمل دوا استعمال کی جاتی تھی۔ جو اس وقت مخصوص پودوں اور درختوں کے چٹوں سے تیار کی جاتی تھی۔ قدیم طبی لٹریچر سے بھی یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جنوبی یا ایشیائی کیفیت میں جڑی بوٹیوں کی رسیے پھلوں کا مرق یا الون کی آمیزش سے تیار کی جانے والی دوائی بطور علاج استعمال کرانی جاتی تھیں۔ قدیم زمانہ کے طبی ماہرین شدید حصن کے باعث ہونے والے ڈپریشن اور جسمانی درودوں کے لیے الونوں یا گل لالہ کے کچا جڑوں کے درخت کے پتے اور رسیے پھلوں کا مرق استعمال کیا کرتے تھے۔

ایک خود رو پودا جس کا نام ایسٹرن لی جان وارث ہے (St. John's wort) ہے جس پر پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس پودے کو گزشتہ کئی صدیوں سے طبی امراض مثلاً تشویش، نیند نہ آنا اور چٹوں کی درودوں کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج کل چین کے علاج کے لیے بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر پھلوں کے پھول کی پتیوں کی چائے بنا کر استعمال کی جاتی ہے یا اس کا مرق کال کر اس کو گولیوں کی شکل میں تیار کر کے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ساکھین جینک، جینک بلو، لیمن ہام، ایلڈرا، ٹوکورا کیس روٹ، اوٹ شرا، پیر منٹ، تودہ بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

### ہومیو پیتھی

ہومیو پیتھی طریقہ علاج میں مستعملین مرض کی علامات اور کیفیات و شرعی کو مد نظر رکھتے ہوئے اس میں میڈا، آرینچا، اگیپٹا، سلیٹی سگریٹ، جینسکام، ایکلوپیت،

گلگلیا کارپ، آدم میٹ، کالی ہرم، ہینٹنیم اور کالی فاس جیسی ادویات تجویز کرتے ہیں۔ کسی مریض کو کوئی دوائی کتنی چٹکی میں کتنی مقدار میں اور کتنی مدت کے لیے دینی ہے اس کا فیصلہ تو بہر حال مستند ہومیو پیتھک ڈاکٹر کو ہی کرنا ہوتا ہے۔ بعض دوائی کا نام مضموم کر کے اپنی مرضی سے دوائی استعمال کرنے سے اس کے مضر اثرات بھی مرہب ہو جاتے ہیں۔ بعض ہومیو پیتھک ڈاکٹر دیکھتے ہیں کہ ہومیو ادویات اگر لفظ استعمال کر بھی لی جائیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا مگر حقیقت یہ ہے کہ ہومیو پیتھی ادویات خواہ کتنی بھی معمولی مقدار میں یا ضرورت یا لفظ لی جائے تو اس کے سائیڈ ایفیکٹ ضرور ہوتے ہیں۔ یہ اگلی بات ہے کہ سائیڈ ایفیکٹ فوری طور پر نہ ہو بلکہ چند دنوں یا چند ہفتوں یا چند سالوں کے بعد ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر محمد ارشد میو نے اپنی کتاب "ہومیو پیتھک اور بے خطر خاک شریعت" میں لکھا ہے کہ ہومیو ادویات کے مضر اثرات تحریر کیے ہیں۔ جس میں ڈپریشن کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی بعض ادویات بھی شامل ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایک ہومیو ادویات ایک وقت کئی امراض کے علاج کے لیے تجویز ہو سکتی ہے اور ایک ہی مرض کے علاج کے لیے بھی کئی ادویات تجویز ہو سکتی ہیں اس ساری بحث سے کچنی نتیجہ یہ کہ دوائی مستند علاج کے طور پر ہلر ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

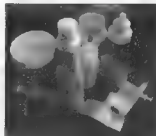
ثابت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خود ہی ذمہ دار ہو گئے۔ یاد رکھیں آپ اپنی اپنی زندگی کے اس طرح مادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ لکھا کرتے ہیں کسی شہر اور چتر کے ہوتے ہیں۔ البتہ اپنی زندگی میں کھانا اور پینے کے اکر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کئی نعمات بھی ہو سکتے ہیں۔

ٹرائیکی سائیکلک Tricyclic

اشفی ذہنیت کی نئی جڑیں ماریت میں آنے کے بعد ورائی سائیکلک کی  
 اہمیت بہت کم ہو چکی ہے جس میں اس کی مغفروانہ عادت اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر  
 مریض اس دوائی کو کھانے سے پہلے ہی گھس کر کھاتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات شفا  
 المیہ، انفراس، ایلائی، ایڈی، لوڈی، نارکس، پائیلر، روفور، رین، سر  
 داخل ہوتی ہیں۔

عام طور پر چونچ بھین کے سر میں کارسروڈین اور نوکائی لڑائی کا لیلول خیم ہوجاتا ہے۔ سائیکلک اشخی ڈیپریسٹنٹ ان کے لیلول کو بڑھاتے ہیں جس سے سر میں بھتری محسوس کرتا ہے۔ یہ اشخی ڈیپریسٹنٹ اس بھتری کے ساتھ ساتھ دماغ کے دوسرے ڈیپریسٹنٹ زائرون پر بھی اثر انداز ہونا شروع ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے حسی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ لڑائی سائیکلک گروپ کی کچھ ادویات دوسے تین مکتوں میں بھی تھرانک انجیننگ پیدا کر دیتی ہیں۔ لڑائی سائیکلک گروپ کی ادویات مجازہ خراک سے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر تھریڈ انجاس اور بے سمدہ ہوجاتا ہے بعض اوقات اونگنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا کلکام حسی خراب ہوجاتا ہے اور کچھ لوگوں

اللو پھک



ایمیشن کے خلاف کے لیے پہلے 1955ء میں ایلیٹک اویلیٹس  
نیکی کی گئی تھیں۔ یہ اویلیٹس درحقیقت ڈپریشن کے ساتھ وابستہ تھیں اور ان کو کوئی مسئلہ نہیں  
تھا کہ ان کو قحط کھانی ہو۔ یہ علاج خاص طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو  
شدید واکا کا شکار ہوتے ہیں یا سائیکسوزیا کے دوران تعاون نہیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ  
کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیکسوزیا کے مقابلے میں کافی ہے۔ اگر مریض  
تعاون میں زیادہ ہوگی تو ان کے لیے مختصر وقت میں اویلیٹس جوڑ کر کی جاسکتی ہیں جب  
کہ سائیکسوزیا میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروپوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے کی جبرہ پرکوشش کی گئی ہے البتہ ایک بات ذہن نشین کریں کہ کوئی بھی دوا یا ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کرنا۔ آپ کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک

کو تیار ہو جاتا ہے، دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تناؤ یا بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سانس کے مسائل اور سہ آنسو غریبہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ عوارض کے کر کوئی فرد اگر خودکشی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکلیف کے متعلق مسائل زیادہ اہم ہیں۔

### شرابی سائیکلیک کے معرضی نقصانات

مجموعی طور پر شرابی سائیکلیک، ادویات موثر تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ معنی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً سرینس کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ کچھ مہر سیدہ لوگوں میں شاذ کی کارکردگی شراب ہو سکتی ہے۔ سرینس کا موثر بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے اور بعض اوقات پھر صورت حال پریشان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات کھانسی یا سرفہ بھی ہو سکتی ہے۔ کچھ بڑی عمر والے لوگ ان کے کھانسی اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی طاقت چلے سے کم ہوتی ہو جاتی ہے۔ چند دن کے اندر یہ حالت بدلتی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موثر ختم ہو جاتا ہے۔ یوں سرینس کے لیے یہ مہر بہت صبر آزما ہوتا ہے۔

### سلیکٹیو سرتونن ری اپ ٹیک ان ہیبی ٹیٹر

#### Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

مختصر الفاظ میں اسے ایس آر آئی بھی کہتے ہیں اس گروپ میں مختلف ناموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سلیکام، سیکول، پروڈازیک، ڈو

لوکلٹ، ایلوڈاکس وغیرہ۔ یہ ادویات ڈپریشن کی آغاز والی سطح پر انتہائی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوا کی مقدار قطعی سے زیادہ استعمال کر لی جائے تو یہ اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جتنی کہ شرابی سائیکلیک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے دوپٹی اثرات کم ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول بھی کیا جا سکتا ہے۔ ہاں اپنی اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید اثرات پڑ سکتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات شرابی سائیکلیک کی نسبت مہلکی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی قوت خرد سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔

### سلیکٹیو سرتونن ری اپ ٹیک ان ہیبی ٹیٹر کے معرضی نقصانات

حلی، سستی، کھل، منہ کا خشک ہونا، جنسی مسائل اور گروہوں میں، ہوا کی مسئلہ ہو سکتا ہے۔ جنسی اثرات اور خودکشی ہو سکتے ہیں۔ فیکل کے پاسکے ہیں لیکن اگر دوا کی معرضی نقصان کمزور نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معالج سے فوراً متوجہ کر رہیں تاکہ وہ اس کا مناسب سد باہر کر سکیں ان ادویات کے معرضی نقصانات شرابی سائیکلیک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

### دوا کی کوفور اچھوڑنے کے نقصانات

بیم کا شراب ہو جانا، دل کی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں بخلی کی مانند سنسنہا ہٹ محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت دقت پیش آتی ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ اپنی ڈپریشن مستحضر ڈاکٹر کے مشورہ سے یا آہستہ

آہستہ آہستہ آرام کر کے چھوڑا جائے۔

مونو امائن آکسیڈیز ان ہیٹی ٹیٹر

Mono Aminoxdies Inhabitor

مونو امائن آکسیڈیز ان ہیٹی ٹیٹر کی ایجاد 1960ء میں ہوئی تھی۔ انہیں مختصراً ایم اے آئی بھی کہتے ہیں۔ یہ ادویات کے ایک گروپ کا نام ہے جس میں مختلف برادرانہ مسول پر ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً پروڈل، پارمیٹ وغیرہ۔ اس گروپ کی ادویات کو استعمال کرنے کے دوران سب سے بڑی قیاحت یہ ہے کہ مخصوص خوراک سے پرہیز کی سخت پابندی کرنی پڑتی ہے ورنہ شدید نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں ان ادویات کا استعمال بہت ہی کم ہے۔

معطر اثرات

بلڈ پریشر میں بے قاعدگی، سینے میں درد، شدید سر درد، بہت زیادہ پسینہ آنا، گردن میں اکڑاؤ ہو جانا، دل کی دھڑکن تیز یا آہستہ ہو جانا، سچی اور تھوڑے آنا۔ جلدی خواہش میں کمی ہو جانا، پیشاب کے مسائل، آؤ گھٹے رہنا، وزن بڑھ جانا، بے عقلی محسوس کرنا، جسم میں آنکڑا ہٹ رہنا۔ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرنا۔ نیند میں بے قاعدگی ہو جانا، قبض رہنا، بخوک میں کمی، منہ کا خشک ہونا وغیرہ۔

سرتونن نار ایڈرالین ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیٹر

Serotonin Nor Adrenaline Reuptake Inhabitor

اس کے اثرات بھی ایس ایس آر آئی جیسے ہی ہوتے ہیں لیکن یہ دوائی مولد اور نیند پر بہت اچھے اثرات ڈالتی ہے۔ یہ دوائی عموماً رات کے وقت لی جاتی ہے۔ پچیس سال اور اس سے زیادہ عمر کی عورتوں پر خاص طور پر بہترین اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ویکسن ایس آر، ویکس، ہلکسٹر (وینٹا فیکسن) اینڈ روکورو اینڈ کے نام سے مارکیٹ میں ملتی ہے۔

مرچو معطر اثرات

ایس ایس آر آئی کے معطر اثرات نہیں ہوتے ہیں۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

نار ایڈرالین سلیکٹیو سرتونن اینٹی ڈپریسٹ

Nor Adrenaline Selective Serotonine Antidepressant

یہ بالکل نیا گروپ ہے جو کہ خاص طور پر ایسے لوگوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے جن کو ڈپریشن کے ساتھ نیند کے مسائل بھی ہیں۔ یہ زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بہت موزوں ہے۔ اس کے علاوہ اس گروپ کے جلدی افعال پر معطر اثرات نہیں ہوتے۔ اس دوائی کا نام ڈناہر بھی رولن (مرتا زائین) ہے جو مارکیٹ میں ملتی ہے۔

## اے ٹیپیکل Atypical

تذکرہ ہالک اشخی ڈپرینٹ ادویات کے علاوہ 1990 کی دہائی سے اسے ٹیپیکل اشخی ڈپرینٹ بھی متعارف ہو چکے ہیں جس کے تحت بے شمار ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ان ادویات کے لحاظ سے ایک مستند انٹرنی ویب سائٹ پر لکھی دوائی کس مریض کے لیے مناسب ہے یا پتہ ایک بات طے ہے کہ کتنا دے کے ساتھ ساتھ ہر دوائی کے معر اور حتمی نقصان بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر دوائی جس مرض کے لیے بنی ہو وہ اس کا ہی علاج کرے۔ اسپرین اگر ایک مریض کے سر کا درد دور کر سکتی ہے تو کسی دوسرے کے درد میں خرابی اور کسی تیسرے کی چھاتی میں جلن کا باعث بھی بن سکتی ہے اس کے علاوہ اس کے استعمال سے کسی مریض کے سر کا درد ختم ہونے کے بعد اس کے کالوں میں شہناہٹ بھی شروع ہو سکتی ہے۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ ڈپرینٹ کی ہر دوائی ہر مریض کو فائدہ دے۔ مثلاً ایک مطالعہ کے مطابق 20% افراد کو کسی بھی دوائی سے فائدہ نہیں ہوتا۔

اشخی ڈپرینٹ ادویات خواہ کسی طرح کی بھی ہوں معروضی تعلقات کو درست کرنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتیں۔ اس طرح ایسے مریضوں کو جنہیں نفسیاتی علاج کی سخت ضرورت ہوتی ہے وہ اصل علاج سے محروم رہ جاتے ہیں کیونکہ مریض فوری فائدہ نہ نظر رکھتے ہوئے نفسیاتی علاج کی طرف ہٹن ٹھن ہوتے لیکن یہ در ہے کہ ان ادویات کے متعدد منفی اثرات بھی ہوتے ہیں جو تکلیف دہ اور ناقابل علاج بھی ہو سکتے ہیں۔ سوائے اس کے کہ دوائی چھوڑی جائے یا دوائی کی خواہاں کم کی جائے۔

## الیکٹر و تھراپی

1938ء میں Carlette and Bini آئی کے دوسرا بیک ٹرسٹ ہے

جنہوں نے بجلی کے جھکوں کے ذریعے ڈپرینٹ کے علاج کا طریقہ دریافت کیا تھا جس میں مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دماغ کو چند سیکنڈ کے لیے بجلی کے جھکے دے دیے جاتے ہیں جس سے اس کے دماغ میں فوری طور پر ایک مکمل سی ٹی جاتی ہے اور عارضی طور پر اس کی یادداشت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ معمولی جھکے بجتے ہیں جن میں درد دے جاسکتے ہیں اور مریض پانچ یا دس جھکوں میں مریض کو مکمل آفاق ہو جاتا ہے البتہ یہ فیصلہ مریض کی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے تربیت یافتہ افراد ماہر ڈاکٹر ہونا ضروری ہے جو کسی قسم کی ایمر جنسی کی صورت میں اس سے ہٹنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہو۔

یہ علاج مرض جانے کے بعد کسی بھی وقت شروع کیا جاسکتا ہے مگر اس کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ مریض نے دیکھ کر کچھ دیکھا ہو یا نہیں۔ بعض مریضوں کو آرام دہ بستر پر لایا جاتا ہے اس کے جوتے اتار دیے جاتے ہیں اور اڑھیلے پہننے سے پہلے دے دیے جاتے ہیں اس کے بعد اسے بے ہوشی کا لیگلنگ دیا جاتا ہے تاکہ مریض کچھ محسوس نہ کرے اور بجلی کے جھکے دینے کے بعد بھی کچھ درد یا بے ہوشی نہ لگے اس سے میں محسوس میں مریض بیدار ہو جاتا ہے مگر وہ اپنے قدموں میں کڑکڑاہٹ محسوس کرتا ہے لیکن جلد ہی وہ اپنے ارد گرد کے ماحول کو سمجھنا پاتا ہے اور تھوڑی ہی دیر میں اس کے ذہن سے حقیقیات فہم ہو جاتے ہیں اور اسے بالکل بھی یاد نہیں رہتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا ہے اور دوائی کے لحاظ سے وہ معمول پر آ جاتا ہے۔ یہ سراسر شروعات ہے نہ کہ آفریک تقریباً ایک گھنٹے میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو گھر جانے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔

مرچو

مرچو

بین الاقوامی سطح پر اعلیٰ میں بھی ملے چھینکوں کے ذریعے علاج کرنے پر مکمل پابندی ہے کیونکہ اس کو مکمل طور پر غیر محفوظ طریقہ قرار دیا گیا ہے۔ اس طرح تھوڑی لینڈ اور کینڈا میں بھی اس کا استعمال محدود کر دیا گیا ہے، آسٹریا، چائینا اور جاپان میں اس کی حوصلہ شکنی کی جارہی ہے۔ البتہ ترقی پزیر ممالک میں ابھی تک اس کا استعمال جاری ہے۔ یہ علاج ان افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جنہیں اودیات سے بالکل لاکھ نہ ہو رہا ہو۔

### معرفتی اثرات

اگر صرف یہی طریقہ علاج استعمال کیا جائے تو مریض کی پادداشت وقتی طور پر ختم ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم کر

### روحانی علاج

جب انسان کے گمراہ کاررواہی اور معاشرتی حالات میں کوئی خراب واقعہ ہو جاتی ہے مثلاً پریشانی، دکاؤں کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سماجی حتم کے پہلو سے یہ بات بخلاف عقیدے سے لکھی جاسکتی ہے کہ عقلی مسلمان بھی ڈپریشن کا شکار ہی نہیں ہو سکتا اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے۔ اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور اطاعت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانیاں اس کی آزمائش کے لیے آتی ہیں۔

رب کائنات کا فرمان، قدس ہے کہ "ہم تمہیں دکھاؤ گے کہ آدہ ہے ہیں، پرکھنے کے لیے اور تم ہماری طرف ہی روانہ ہو جاؤ گے"۔ (سورہ النبا ۳۵) چنانچہ ایک حکما مسلمان نے اعلیٰ کو زندگی کا لازمی حصہ سمجھا ہے اور اعلیٰ عیب سے بچنے اور زندگی سے بیزار ہونے کی بجائے ان سے نجات پانے کے لیے مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے۔ ایک مسلمان جانتا ہے کہ اس کی زندگی زندگی کی پریشانیوں کا مرضی ہیں، مگر وہ ناسازگار حالات میں بھی ایمان اور اعمال صالحہ پر قائم رہے گا تو مرنے کے بعد ہر غم سے پاک انتہائی پرست سرت اس باری زندگی کا حق دار ہوگا، جس کی بشارت پروردگار عالم نے دی ہے۔ چنگ ہم تمہارا احسان کریں گے کسی قدر خوف، بھوک، مالوں اور جانوں اور کپلوں کی کمی سے اور ان کا بہت قدموں کو خوشخبری سناؤ جن کا حال یہ ہے کہ "جب ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ چنگ ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے حمایت اور رحمتیں ہوگی اور یہی لوگ کا مایاب ہونے والے ہیں"۔ (سورہ البقرہ ۱۵۵ تا ۱۵۷)



مسلمان پر کسی عیادت کیوں نہ ملے اس پر کبھی دیر لگی ظاہری نہیں ہوتی۔  
اس لیے کہ اس کے بغیر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمانِ اقدس ہے جو شخص اپنے گالوں پر  
تھپھر مارے مگر یہ ان چھالے اور ظالم کی باتیں کہ وہ ہم میں سے نہیں (ظہاری، کتاب  
الجماعۃ)۔

ایک سچا مسلمان اس درجہ سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے  
اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور نکتہ سے خالی نہیں ہوتا اس  
لیے مسلمان ہر رحمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر عذم میں عذم پالیتا ہے۔ اگر اس کی کشتی کا  
تھن ٹوٹ جاتا ہے اور وہ صیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر غریب نہیں ہوتا کہ ٹھکان ہے  
کہ یہ واقعہ اس کی پوری کشتی کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جہان بچنے کی  
سمت کے صدمے سے دو چار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اوصالی تھوڑا دکھ نہیں ہوتا کہ ٹھکان  
ہے کہ یہ لڑکا اگر بچا ہو جاتا تو اس لیے بھارت کے کھلم کھلا کا باعث بننا کہ اس  
کے سامنے اہل باطل کو کوئی کام نہ بچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر شکستہ دل نہیں ہوتا کہ ٹھکان ہے کہ  
کل اس میں سے اہل حق ہی کا کوئی کام نہ نکل آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز  
پر غور کیجئے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا  
ہے۔ رنج و غم و راصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مشہو و متعلق قائم کیا  
جائے تو آزمات و آفات کو اس سے بچ کر پریشانی اصحاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ  
علیہ وآلہ وسلم نے غارِ ثور میں ایک خطرناک صورِ قحط میں اپنے پریشانِ راتھی سے فرمایا  
تھاکہ ”خدا رکاب اللہ ہمارے ساتھ ہے“

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے انسان ہے میرا بیٹا کیا کیا ہے  
جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جائے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی

ہے تو بخیل بن جاتا ہے (سورۃ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مستطیٰ ہیں۔ ”وہ جو  
نمازوں کا التزام نہ کرے“ (سورۃ صافات: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے قفسے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ  
آزائش کی خدائی سلطنت سے بھی پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے  
کہ دکھ اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی  
دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کی ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہذا وہ  
مشکل ترین اور عرصہ صل حالات میں بھی خدا کی رحمت سے رنج نہیں ہوتا ہے۔ اگر  
کوئی مسلمان دائمی حالات کی قربانی کے باعث اپریشانی میں مبتلا ہوتا ہے اور زندگی سے  
بیزار ہے، مستحقِ افسردہ رہتا ہے، دیکھنے میں ہر وقت تپا رنگ ہے، حسد و خوف اور بزدلی کا  
ظہار ہے، انعطافیت، سبک انگاری اور بے اہماری میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانی میں  
کوئی کھوٹ ہے۔ ورنہ یہ ممکن ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمانی میں وہاں وہاں فہریش کا ظہار ہو  
جائے۔

قرآن کریم در احادیث نبوی ﷺ ظہار کے دلائل سے بھری پڑی  
ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے ظہار مومنوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجا مگر  
ظالموں کو نقصان ہی دیتا ہے (سورۃ النبی اسراء: ۸۲)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورۃ قاحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (مسند احمد اور مشکوٰۃ)  
میں عبداللہ بن جابر سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا  
کہ میں تمہیں جہاد کی قرآن کی کوئی صورت آخر میں نازل ہوئی۔ میں نے عرض کی  
اور اشارہ فرمایا یہ رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ قاحہ ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

مندرجہ بالا قرآنی حقائق کی روشنی میں ڈپریشن سے محفوظ رہنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں۔

- ☆ پانچ وقت کی نماز قائم کریں۔
- ☆ زیادہ سے زیادہ اللہ کا ذکر کریں مثلاً سبحان اللہ، الحمد للہ، اللہ اکبر، یا علی یا قہوم۔
- ☆ دور و شریف چڑھیں
- ☆ قرآن پاک کی تلاوت کریں۔
- ☆ صورتہ کا حق ادا کر دیں۔
- ☆ اپنے لیے دعا کی بات کریں والدین اور رشتہ داروں کے لیے کوئی
- ☆ اس بات پر یقین تمام رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کے ہر کام میں آپ کے لیے کوئی بھاری سزا ہوتی ہے۔
- ☆ جناب رسول کو نین محبہ رب کا ثبات رکھیں کہ اگر اللہ کا ارادہ گرامی ہے کہ سرکراہت صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر سرکراہت رکھیں یہ آپ کو ایمانی والی کیفیت میں سے نکلنے میں مدد دیتی ہے۔
- ☆ اللہ کی رحمت پر یقین رکھیں۔

## سائیکو قهرانی

سادہ الفاظ میں مریش کو کھٹکے سے سمجھا کر اس کا علاج کیا جاتا ہے۔ اسی کو نفسیاتی طریقہ علاج بھی کہتے ہیں۔ ماہرین کی حلقہ دارے ہے کہ ڈپریشن کا مرض ذہنی میں رونما ہونے والے ناخوشگوار واقعات سے جنم لیتا ہے مثلاً کسی عیارے کے فوت ہو جانے کا غم، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، طلاق، ناانصافیوں، مسلسل ناکامیاں، مختلف سماجی محافل، ملازمت کا چھوٹ جانا اور اچھا ناخوش وغیرہ۔ ایک مستند اور ماہر معالج کھٹکے کے دوران یہ سب کچھ جان کر اس کا کوئی متبادل حل پیش کرتا ہے۔ اس طرح ایک ناامید اور تنہا مریش بھی اپنے معالج کی توجہ اور حوصلے کو یکجہ لگتا ہے اگر معالج مریش کی ضرورت کے مطابق اسے کوئی حل پیش کرتا ہے تو اس سے ڈپریشن کا دور دورہ نہیں آتا۔ اگر معالج ناخوش کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے اس طریقہ علاج میں سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ قدرے مشکل ہوتا ہے اور دوسرا یہ کہ اگر بار بار معالج کے پڑیں ہی جا کر پیش کرنا ہوتا ہے۔ متوسطہ زندگی گزارنے والے لوگ اس سے بھرپور استفادہ نہیں کر سکتے امریکہ میں عام طور پر ایک گھنٹہ کے لیے معالج تین سے چار سو ڈالر تک وصول کرتا ہے۔ بعض اوقات ایسے مریشوں پر مدافعتی نفسیاتی علاج بالکل کارگر ہوتا ہے جنہیں ہوتا جو معالج سے تعاون کرنے کے لیے ہاتھ تازہ نہیں ہوتے۔ یاد رہے کہ ڈپریشن کے علاج کے لیے ہر طریقہ و علاج کے ماہرین موجود ہیں البتہ سائیکو قهرانی کے ”تھمہ ہرین“ کی پاکستان میں ابھی بہت کمی ہے اور ان ماہرین کی حکومتی سطح پر حوصلہ افزائی ”تھمہ ہرین“ کی جاتی۔ البتہ ان کی جگہ جاؤ تو نہ کرنے والے لوگوں کی بھرمار ہے جن کے پاس علاج کے لیے کوئی قانون اور قاعدہ نہیں ہیں اور وہ علاج کے لیے بھاری رقم بھی

مرجو

مرجو

وصول کرتے ہیں اور سریش کو خاطر خواہ فائدہ بھی نہیں ہوتا۔ اس چہرے دور میں نفسیاتی علاج کے لیے بے شمار سائنسی طریقے دریافت ہو چکے ہیں مثلاً کلینکل سائیکالوجی، اطلاقی سائیکالوجی، پتھ قرائی، جینی قرائی، بے یور قرائی، گنٹ قرائی اور اینا ایل پی۔ ان علاجوں میں سے اینا ایل پی کے طریقہ علاج کے بارے میں باب 13 میں ہم تفصیلی سے ذکر کریں گے۔

## باب 10

### ڈپریشن اور ہماری غذا

مگڑشتہ اجاب میں وقتی دباؤ ڈپریشن کی وضاحت کر دی گئی ہے اور اس کی دیگر خصوصیات بھی فراہم کر دی گئیں ہیں۔ یہاں ان حقائق کے پرہیز اٹھا دیا جا رہا ہے کہ کسی بھی فرد کو ہونے والے ڈپریشن میں اس کی روزمرہ عوارف کا کیا کردار ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ ایک جی بات ہو سکتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک میں ہونے والی تحقیق کے مطابق انسان کا روزمرہ غذا اس کے وقتی عوارف کی بناء پر اس کا صحت مند بن سکتی ہے۔ پولینڈ سے نئے ڈپریشن میں بی ایچ ڈی کی دگر کی حاصل کرنے والے ڈاکٹر سلطان محمود جب جو فرسٹ ڈائنٹ سیکرٹری کے چیف نئے ڈپریشن ہیں کا کہنا ہے یہاں نفس کیا چاہا ہے جس سے اس دگر کی صداقت ثابت ہو جاتی ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی دگر ہائی سے زیادہ آبادی وقتی دباؤ کا شکار ہے۔ پاکستان کا شمار بھی ان ممالک میں ہوتا ہے یہاں وقتی دباؤ اور وقتی تھکاوٹ کے سریشوں کی تعداد دو چہائی سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ یہ بات طے ہے کہ کل سریشوں کا نصف 2 فیصد صحت اور صحت کا استعمال کرتے ہیں۔

امریکہ میں 1987 سے 1997 کے دوران ڈپریشن کے سریشوں کی تعداد میں چار گنا اضافہ ہوا اور صحت کا استعمال کرنے والے بھی دو گنے ہو گئے۔ 9/11 کے سانحہ

میرچو

اے مالک کل میرے والدین پر

کے بعد ان مریضوں میں تیزی سے اضافہ قوت کیا گیا ہے جن کو نیند کی کمی، کم حافی، نشہ، کھانے میں گڑبڑ اور دگرگوشت مندا اندر حفات کی شکایات تھیں۔

وجوہات کے باہ میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیردوفون کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ڈپریشن پیدا ہوتا ہے یہ پارمون ہمارے غذاؤں میں موجود کمیات پاپروٹین کے ایک اہم جزو ڈیوٹین میں سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذائی لپوٹروفین Tryptophan نظام ہی کے اندر اکثر یوں میں SHT کی شکل میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیردوفون وجود میں آتا ہے۔ جو نجی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پاپیٹل گیلڈ ایک دات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے پارمون یعنی میلاٹونن Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے عمل میں دو اہم B6 یعنی پائریڈوکسن کا عمل دخل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، اہلی نیند کے بارے دلاتے اور میں نئے کی سی کیفیت میں جلا کرنے والے لپوٹروفین کی طرح یہ بھی عمل میں لیتا ہے۔ اس میں Dopamine اور ناراپینفرین Norepinephrine ان کے لئے کامیاب سیردوفون کے لئے ہے۔

سیردوفون اگر مکمل حالت میں غذا میں ملی جائے یا اس کے نیچے لگا دیے جائیں تو یہ خون کی رگادیں میں موجود کے دماغ میں داخل نہیں ہو سکتی۔ غذا میں لپوٹروفین اس کو نہ لانے کی ضمانت ہوتی ہے جو کہ پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔

## غذائی طریقہ علاج

جیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ وقتی دواؤں کم کرنے والا کیمیکل سیردوفون براہ راست خون کے اندر موجود رگادیں میں موجود کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس لیے تحقیق کے بعد یہ نتیجہ سامنے آیا ہے کہ سیردوفون کو نہ لانے والے غذائی اجزاء بھی مکمل اس بات کی ضمانت ہیں کہ وہ کھانا ہم نظام سے گزرنے کے بعد براہ راست خون میں سیردوفون کی مقدار دماغ کے اندر پہنچا دینا تاکہ وقتی دواؤں سے مستقل حفات مل سکے۔

طبی علاج، ناکمل شناخت، مصروفیت، عبادت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذائی دواؤں کم کرنے کے لئے فحرم کروپنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر وقتی دواؤں کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک قدرتی طریقہ علاج ہے اس لئے اس کے نہ صرف معجزات تھیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے یہ حد درجہ پاپو سکون دینے کی بھی ضمانت دلی جاسکتی ہے۔

فحرم کروپنے میں ہمارے احساسات اور دماغ میں ختم ہوتے ہیں۔ ان میں سے سیردوفون ہمارے مولا پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تسکین، نیند اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیردوفون کا دوجہ گر جائے تو ہمارے اوپر وقتی دواؤں کا بوجھ شروع ہو جاتا ہے۔

وقتی دواؤں کم کرنے والی غذا میں وہ ہیں جو کہ اکثر دیکھ کر دماغ اور معدی حفات پر مشعل ہوتی ہیں حالانکہ سابقہ غذا مکمل تو اس چیز کی مستحاضی ہیں کہ ہمیں مریض کو پروٹین سے بھری غذا کھانا دینی چاہیں مگر ہمارے جسم کی کیمسٹری اتنی پیچیدہ ہے کہ ظاہر نظر آنے

مرچو

بر رحم

والسلا جرماعرونی نظام نظام سے خاصے مختلف اعزاز میں کام کرتے ہیں۔ لہذا یہ دشمن  
والی غذاؤں (گوشت، دالیں، دودھ، دھیرہ) میں موجود ضروری امانو ایسٹریچوٹین جو کہ  
بہداز اس سیرولون بناتا ہے جسم کو سپلائی کرتے ہیں مدد دینے کے لئے آہستہ آہستہ گلوکوز  
سپلائی کرنے والی کاربوہڈراتوں کی مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔

### کاربوہڈراتیں

یہ ایک سلسلہ حقیقت ہے کہ کاربوہڈراتیں دماغ کے سیرولون کا درجہ بڑھاتی  
ہیں لیکن دماغ میں سیرولون بڑھانے کی خاطر غذاؤں کا استعمال بھی ایک شکل مرحلہ  
ہے کہ کتنا کتنی غذا میں جو سیرولون کو بڑھانے کا باعث بن رہی ہیں لیکن  
ہے کہ صحت مند غذاؤں میں ان کا شمار نہ ہو رہا ہو جو کہ صرف غذا کا ہارڈ اکثر ہی بہتر طور پر  
تاکہ ہے۔

### کاربوہڈراتوں سے دماغ میں سیرولون کا درجہ کیسے بڑھتا ہے؟

کاربوہڈراتیں لینے کے بعد خون میں آہستہ آہستہ گلوکوز کا درجہ بڑھتا شروع ہو  
جاتا ہے۔ اس گلوکوز کو کم کرنے کے لئے انسولین نکلتی ہے جو جہاں گلوکوز پر اثر انداز ہوتی  
ہے وہیں یہ مادہ توانائی بنوائے گا لیکن اسے مل کر پروٹین بننے کے لئے کاربوہڈراتیں کم کر دیتی ہے  
مگر یہ حال مزید بھی گہرا ہو جاتا ہے۔ مگر غذا میں کاربوہڈراتیں کم کیا جائے ہونے کے  
باعث لڑچوٹیں کا درجہ دوسرے امانو ایسٹریچوٹین کی نسبت ڈراماٹک رہتا ہے۔ بہداز اس یہ درجہ  
میں بلند رہے میں داخل ہو کر سیرولون کو بناتا ہے۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ لڑچوٹیں کئی  
ایک پروٹین غذاؤں میں موجود ہوتی ہے لیکن نظام انضمام کی بعض جگہ گلیوں کے  
باعث دماغ میں نہیں پہنچ پاتی اور سیرولون بناتا پاتی ہے۔ اعزازہ کریں کہ انسان کی فوڈ  
یکسٹریکٹ کتنی پیچیدہ قسم کی چیز ہے۔

ایک دوسرا کتنی ہی ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔ اس کا تعلق کاربوہڈراتوں کی  
اقسام سے ہے۔ کئی قسم ان کاربوہڈراتوں کی ہے جن کا شوگر انڈیکس (GI) کم ہوتا

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر

ہے۔ یعنی جو آہستہ آہستہ عظم ہو کر دھیرے دھیرے سکر مسلسل گھوکڑ مہیا کرتی رہتی ہیں۔  
(مثلاً پھل، جنرل، چکر سمیت آٹا اور چکنے دارونگر غذا) کھانے کے اندر کافی زیادہ  
ریشہ ہوتا ہے اور یہی آہستہ سکر مسلسل ہائے عمل کو چار دیوڑ رکھتا ہے۔ دوسری قسم زیادہ  
شوکرانہ شکر (G2) والی غذا نہیں ہیں جو ایک دم سے خون میں گھوکڑ کا دھبہ بڑھا دیتی  
ہیں اور پھر ایک دم نیچے بھی لے آتی ہیں (مثلاً چینی، قہوہ، سڈو، یعنی بڑے بڑے میٹھا پائیاں  
گولیوں کا میٹھا، ایک، دو کیک، میٹھے، میٹھا آٹا اور میٹھا وغیرہ)

کم شوکرانہ والی غذا کبھی نہ صرف آہستہ آہستہ عظم ہوتی ہیں بلکہ خون کی  
ٹائلیوں میں سست رفتار سے داخل ہوتی ہیں اور کوئی ناچند ہیڈ ٹیٹل کھائے بغیر کافی دیر  
تک خون میں رہتی ہیں۔ ایک دم سے انسولین کو آ کر حملہ کرنے کا موقع بھی نہیں دیتیں۔  
اس کے نتیجے میں ایک تو اتارے جسم کو ابید میں فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی  
فریڈ لین تو اتارے مہیا کرتی رہتی ہیں۔ لہذا انسولین کی مقدار، دماغ میں مطلوبہ درجہ  
پر موجود رہتی ہے۔ اس کے علاوہ انسولین کی مقدار بھی نہیں بڑھتی۔  
اس کے برعکس زیادہ شوکرانہ والی غذا کبھی ایک دم سے گھوکڑ بڑھا کر  
Glucose Energy انسولین کو کام کرنے کا موقع دے دیتی ہیں۔ لہذا نہ صرف  
خورا جسم کو ابید میں اور دماغ کو سیر روٹن دے کر جلدی کر لیں کہ جاتی ہیں بلکہ اس کے نتیجے  
میں خون میں زیادہ انسولین آ جاتے ہے باعث گھوکڑ کی کمی ہو جاتی ہے لہذا خون میں  
سے گھوکڑ سکے ساتھ ساتھ سیر روٹن کا دھبہ بھی گر جاتا ہے جس سے قاتی دہانے بڑھ جاتا  
ہے۔

☆ اومیگا 3 یعنی ایسڈز Omega three Fatty Acids سائنس  
حقائق نے ثابت کیا ہے کہ اگر ہماری غذا میں ضروری فیٹل ایسڈز (جیسے کہ اومیگا 3 اور

اومیگا 6) کی کمی واقع ہو جائے تو ہم ذیابیطس، بکھرا ہوا، پرنسپل خلیات اور بے خوابی  
جیسے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اومیگا 3 فیٹل ایسڈز کا قاتی دہانے سے فیٹل بھی ثابت  
ہو چکا ہے کیونکہ جن مریضوں نے اومیگا 3 فیٹل ایسڈز کے سپلیمنٹ استعمال کئے وہ  
جلدی اس مرض سے باہر آئے دکھائی دیے۔

فیٹل ایسڈز سے مراد وہ چھٹا پائیاں جو جسم خود سے نہیں بنا پا سکتا بلکہ ہمیں غذا کے  
ذریعے حاصل کرنا پڑتی ہیں۔ اومیگا 3 قحری سے بھر پور غذاؤں میں سمندری مچھلی کی  
بعض اقسام ہیں جن میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کئی اور اسی  
دھن کا تیل، اخروٹ، ملوہ، مکدوہ، کچ شامل ہیں۔ ان کے علاوہ جن مریضوں کی  
خوراک میں ایسی شامل ہو ان کے کاٹے بھی اومیگا قحری سے بھر پور ہوتے ہیں۔

مرچو

دماغ کا کرپور  
لی اور کی دماغ متحرک ہونے کے لیے جسم میں ذخیرہ رکھیں ہو سکتے اس لیے ہر حالت کی کا غلط  
دورانی رہتا ہے۔ دماغ B12, B6 اور فوئیٹ کے علاوہ دماغ کی کمی قاتی دہانے  
بڑھانے کا باعث بنتے ہیں جو فیٹل سے ثابت ہو چکا ہے۔ یہ دماغ متحرک ذیل غذاؤں  
میں موجود ہوتے ہیں۔

فوئیٹ، بانگ، بند گوبھی، بلانا، جوس، مرغ، لوبیہ، چل اور کھجور وغیرہ۔ ذہن میں رہے  
کہ صبح، دانا غذاؤں کو زیادہ پالنے سے فوئیٹ تیار ہو جاتا ہے۔

☆ دماغ B12 جسمانی غذا نہیں (دودھ، گوشت، خیر، دہی، مٹھے وغیرہ) یا  
دماغ B12 کے بچش۔

☆ دامن B6: پردھن سے بھر پر غذا نہیں مثلاً مرغ کا گوشت، بھلی، اڑے، کچے چاول، سویا بین، جودہ، گندم، آبل، مٹر اور اخروٹ۔

☆ دامن کی، بھل اور بنریاں، خصوصاً سختہ جس میں پکڑتا ابھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ مثلاً مرغ کا لنگ اور بھنگو کا بھی۔

### معدنیات کا کردار

اگر ہم جانوروں کے طرز عمل پر غور کریں تو وہ کوئی بات ہے کہ جس پر مرغیاں ایک دوسرے کو چھٹائی مار مار کر ڈنگی کر دیتی ہیں، سوایک دوسرے کو کاٹا اور دہن چھاتا شروع کر دیتے ہیں، بھیڑ، بکریاں ایک دوسرے کو ٹکریں مارتی ہیں۔ یہ ایک طرح کی بے چینی اور تشدد کا اظہار ہے جو ہمایوت انسانوں میں بھی نظر آتا ہے خصوصاً غربت کی کیر کے بچے ذہنی بر کرنے پر پھوٹا انسانوں کے درمیان میں لڑائی جھگڑے اور لڑائی قارت عام نظر آتی ہے۔

ان سب مسائل پر قابو پانے کے لئے جانور پالنے والے قادر مہضرات اپنے جانوروں کو دن میں سرل کچھ چلاتے ہیں تو یہ ملاست کم ہوتا شروع ہو جاتی ہے۔ لیکن ہی غریب طبقہ بھی وہاں مزاحمت جانے کی کمی کا مظاہر ہوتا ہے لہذا وہ اپنے موڈ پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ معدنیات کی کمی وقتی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے لہذا متعدد ذیل معدنیات کا کاردار ملاحظہ کریں۔

☆ کیکلشیم: اس کی کمی سے وقتی دباؤ کے علاوہ کئی ایک جسمانی عارضے بھی لاحق ہو سکتے ہیں کیونکہ کیکلشیم کا احصائی نظام سے محرک تعلق ہے۔ بہت ساری

قدراؤں میں کیکلشیم میر حاصل شامل نہیں ہوتا اور اس میں اضافہ یہ ہے کہ فیٹن اور سریش کی وجہ سے جسم میں جانے والا کیکلشیم خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے بھر پر غذاؤں میں کیکل اور بھل شامل ہیں۔

☆ کیکلشیم: یہ مرکزی اعصابی نظام کا جزو مستقل ہے اور جسم میں پٹوں کی مضبوطی طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور صحت کا دھندار ہے۔ اس کی کمی سے بے چینی، تشدد، بے زاری اور سستی، کافلی، بے حسی اور بھسی کی روی ہو جاتی ہے۔ جس سے وقتی دباؤ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیکلشیم سے بھر پر غذاؤں میں دودھ اور دودھ کی مصنوعات، سویا بین اور امرود وغیرہ شامل ہیں۔

☆ زنک یعنی جست: یہ بڑا چاہے کو روکنے اور جھان فیضیات کو قائم رکھنے والی، مہین ہے۔ بڑے بڑا ہارمون کا حصہ ہے اور یہ دواست ہے اس کا مہل تعلق۔ اس کی کمی سے جسم دھنکی، کئی اور کافلی کے علاوہ دست یا دواست اور بڑا چاہے کا عمل مختل ہو جاتا ہے نیز اس کے کم ہونے ہی جسم میں کاپر کا دھندلہ رہے ہیں کو چھو جاتا ہے جس سے غولہ دھنکی، ٹنگ، بے چینی، بھم اور اذیت کی خود کشی کے رقاقت پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس معدن سے بھر پر غذاؤں میں دودھ، بھلی، گردے کچورے وغیرہ شامل ہیں۔

☆ لوہا: اگر بے عیب تک لوہے کی کمی رہے تو اس کے نتیجے میں دیگر مسائل کے علاوہ وقتی دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا کام خون کی سرٹی، ہاضمہ کی بنیاد اور قزو چھوڑ سے پیدا ہوا بھوک لانا ہے۔ اس کی کمی کی علامات میں بھوک کا اڑ جانا

مرچو

مَالِكِ كُلِّ مِيرَةٍ وَالْاَدِينِ بِرَحْمَةٍ

عام کمزوری، جلد تھکاوٹ، سر درد اور چنہ۔ یہی کمی وغیرہ شامل ہیں۔ لوہا کا جر، اتر، پاک، مالک، مالویہ، بنگلی، مکالے پتے، گردے اور تل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ میگا نیر: اس کی ضرورت انتہائی کم مقدار میں پیش آتی ہے مگر اس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹامن B اور G کے چٹا پیازم کو چلاتی ہے، خون میں گلوکز کے نظام کا حصہ ہے اور نارائیکہ نظریں Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین چٹا پیازم میں امانو ایسڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ پروٹین کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی وافی دہو میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ کسی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں گلوکز انتہائی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موڈ کے آثار چھاؤ تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹامنز اور معدنیات کا نظام چٹا پیازم ہوتا ہے۔ تیز پروٹین والی غذا کی وجہ سے نقص ہوتا ہے۔ میگا نیر یا پیازم کے مریضوں میں گھبرے، سبزیوں والی سبزیوں کا استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دیگر مریضوں میں بھی مدد دینی ہے۔

### اہم نکات

پس وافی دہاؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک پر بھرپور توجہ دینا چاہیے۔ ان کو وٹامنز اور معدنیات سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل مگر اشارات پر عمل ضروری ہے۔

1- دن میں پانچ بار پھل اور سبزیوں کا کھائیں (جن میں پارسبی اور دو بار

پھل) کھائیں کریں کہ سبزیوں والی کھانسی ہوں۔ جن میں پارسبی سے مراد پینچ پلٹ سبزی ہے۔

2- کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اس کی دودھ کی بنی اشیا استعمال کریں۔ ٹکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ اس دہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال کرتا ہے۔ اس کے علاوہ دیگر بھی بہتر ہے۔

3- تمام دن تواتر سے پانی پئیں کیونکہ صرف سادہ پانی (محر صاف) ہی بھروسہ کا خاصا ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولا مشروبات، وافی دہو میں اضافہ کرتے ہیں۔

4- مٹھی غذاؤں کو کھود و مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیابیطس یا سونا پا کا شکار نہیں ہیں بھی ہیں تو وافی دہاؤ سے بچنے کی خاطر ان غذاؤں سے بچنا چاہیے۔ لیکن اگر آپ ذیابیطس یا سونا پا کا شکار ہیں تو ان کو کھانسی میں کھائیں۔ جن میں چکر، بھورے، چاول اور ستود وغیرہ شامل ہیں۔

5- فاسٹ فوڈ جن کو کھانا قرار دیا جاتا ہے مناسب ہو گا ان کا استعمال بھی کم کریں۔ سوڈا، کسٹائو، کولا مشروبات، برگر اور چینی میں کھین اور سر شدہ چٹانیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ حقیقت کے مطابق وافی دہاؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

6- شراب اور کھین کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے چٹا پیازم کو قدرے تیز کرنے کے بعد سست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ کھین میں مصنوعی تیزی دھکے لے کے بعد



جنا بزم کو نائل سے بھی کم کر دیتی ہے جس سے وقتی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں شراب اور کھینیں ہمارے جسم سے پانی بچھڑک خارج کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں پانی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنا بھی ذیابطیز ریشم کی علامت ہے۔

7- رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ الکلیاتی آسور کی کا باعث بنتا ہے۔

### پرہیزی غذائیں

- ☆ براہ راست ملٹی غذائیں یعنی جن کی شوگریت (G2) زیادہ ہوتی ہے۔
- ☆ تمام کولڈ ڈرنکس اور ڈائٹ سوڈے مشروبات، سپین اپ اور ٹوک و غیرہ۔
- ☆ جانے والے ہیں کہ اگر آپ کو ذیابطیز ہے تو آپ کو کھانا کھانے سے پرہیز کرنا پڑے گا۔

مرچو

## باب 11

### ڈپریشن سے کیسے بچیں؟

جیسا کہ گذشتہ ایوباب میں ذکر کیا گیا ہے کہ زندگی میں تقریباً ہر شخص کو ہی کسی نہ کسی وقت ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑتی چلتا ہے اگر کبھی ایسی صورت حال پیش آتی ہے تو کسی بھی محتاج سے فوری طور پر رابطہ کریں اور درج ذیل علامات پر عمل کرنا شروع کر دیں تاکہ شدید ڈپریشن کی کیفیت میں جانے سے محفوظ رہیں۔ تاہم اگر یہ علامات برپا ہوں گے تو طبیعت میں تبدیلی کا فائدہ منہ بہ منہ اٹھانا ہو سکتی ہے۔

- ☆ مذہبی امور میں بھرپور دلچسپی لیں مثلاً قرآن پڑھیں، اس پر عمل کریں۔
- ☆ حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے بھرپور کوشش کریں۔
- ☆ احساس ذمہ داری پیدا کریں۔
- ☆ اپنی روزمرہ کی ترجیحات سمیٹ کریں۔
- ☆ صبح جلد اٹھیں اور رات کو جلد سوئیں۔
- ☆ روزانہ باغیچہ کی دیکھ بھال کریں۔
- ☆ سکون کی مشق روزانہ کریں۔

- ☆ سانس کی سطحیں کریں۔
- ☆ اپنا پیٹھ بیکل پٹلیں اور دیگر مشاغل میں دلچسپی لیں۔
- ☆ دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر رہنے کی کوشش کریں۔
- ☆ بائیں کے فریگھار اور کامیاب واقعات کو بار بار ذہن میں لائیں۔
- ☆ اپنی گفتگو میں بائیں کی بجائے راستہ حال اور مستقبل کے جملے استعمال کریں۔
- ☆ اپنی گفتگو میں مثبت الفاظ اور جملے لیں۔ مثلاً میں ٹھیک ہو سکتا/سکتی ہوں۔
- ☆ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دوسرے لوگوں سے بات کریں۔
- ☆ چلتے ہوئے کندھے اندر کی بجائے باہر کی طرف ہر سیدھا کبھی جسم کو چست (Active) رکھیں۔
- ☆ چارے پر سکرپٹنگ اور پلاننگ میں یہ معنوی ہی کیوں نہ ہو
- ☆ اپنے جان سے لگے نہیں دھرم کریں۔
- ☆ خود کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔
- ☆ کامیاب لوگوں کی آپ اپنی چیز میں۔
- ☆ تنہائی سے حتیٰ الامکان پرہیز کریں۔
- ☆ روزانہ صاف تھراپس سیکھیں اس سے آپ کامیاب و بحال ہوگا۔
- ☆ دوسرے لوگوں کی انجی کارکردگی پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ☆ جب طبیعت کچھ بہتر ہو نا شروع ہو جائے تو یہ جلد دن میں کئی بار دہرائیں۔ میں ہر طرح اور ہر لحاظ سے روز بروز بہتر سے بہتر ہو رہا/رہی ہوں۔

- ☆ اگر کوئی حلقہ خیال دار بار آئے تو اس کو ختم کرنے کے لیے یہ معنی کریں
- ☆ آنکھوں کے ذمہ دار کو بائیں طرف اور پاؤں کی جانب گھمائیں پھر دائیں طرف اور پاؤں کی جانب گھمائیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔
- ☆ تمام مسائل ایک ہی مرتبہ حل کرنے کی بجائے ایک ایک کر کے حل کریں۔
- ☆ رفتہ رفتہ اپنی خامیاں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ موجودہ حالات بدلنے کے لیے پہلے اپنی سوچ کو بدلیں۔
- ☆ اگر دُور کے ماحول میں خصوصیت پہلو تلاش کریں اور اس سے لطف اندوز ہوا کریں۔
- ☆ ڈپریشن سے مستقل طور پر بچکار حاصل کرنے کے لیے اپنی سوچ کا انداز تبدیل کریں۔
- ☆ امداد فراہم کرنے کے بعد کسی قسم کی گفتگو نہ کریں خاص طور پر مالی امور کے بارے میں بالکل گفتگو نہ کریں۔
- ☆ جب آپ بہت تھکے ہوئے ہوں تو مسئلہ پر بھی گفتگو نہ کریں یہ آپ کو حیرت بخلا دینگے۔
- ☆ مسئلہ کا نیا گانا گانا سوز کے غلبے اثرات کو کم کرتے ہیں ہذا پریشانی کی حالت میں مسئلہ نہیں۔
- ☆ اپنے سوز کو جلد ہی کی بجائے آہستہ آہستہ بہتر کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ کسی شخص دوست یا رشتہ دار کا انتخاب کر لیں جس کے ساتھ آپ مکمل کر بات کر سکتے ہوں۔ ان دوستوں کے ساتھ خوب مکمل کر اپنے جذبات کا اظہار کریں جس کے بعد آپ خود کو بکا پہلکا محسوس کریں گے۔

مرچو

رحمہم ربنا آمین

☆ جدید تحقیق کے مطابق کل کر چلتا ہمارے لیے جذباتی مسائل کے علاوہ جسمانی مسائل کو بھی حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ حراجہ ڈرامے اور فلمیں دیکھیں، مزاحیہ لطیفے پڑھیں اور کل کر نہیں اس کے علاوہ انہی کے مزاحیہ واقعات ذہن میں رہی بچے کریں۔

☆ جب آپ کسی کام کو کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور کامیاب نہیں ہو پاتے تو اس بات پر یقین کر لیں کہ اس میں اللہ تعالیٰ نے آپ کی بھری کامیابی رکھا ہے جو اس وقت آپ پر ظاہر نہیں ہو رہا۔

☆ ہفتہ میں ایک بار کسی ضرورت مقام پر ضرور جائیں مثلاً پارک، سرائے، بھاڑی علاقہ، مدرسہ، ہسپتال وغیرہ۔

☆ جسمانی تھکاوٹ کم کرنے کے لیے اجڑا حرجہ والی مشق کریں۔

☆ جب رسول محمد ﷺ کا نام لیں تو اللہ تعالیٰ کی مدد ملے گی۔ اپنے ہاتھ پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو ہر مشکل والی کیفیت سے نکال دے گی۔

☆ اپنے پاس ایک ڈائری رکھیں اس میں ان خیالات کا اظہار کریں جو آپ دوسرے لوگوں سے Share نہیں کر سکتے اس طرح آپ کی let out ہو جائیگی۔

☆ فارغ وقت میں اگر آپ کا کوئی مشغلہ نہیں ہے تو کوئی نیا مشغلہ اختیار کریں۔

☆ انجمنیں بنا کر کامیاب ہو جائیں۔

☆ خوشگوار تقریبات میں بھرپور شمولیت کریں۔

☆ لڑکیاں رسومات میں بھرپور حصہ لیں۔

☆ سوتے لیور جانگے کے واقعات سنے کریں اور اس پر عمل بھی کریں۔

☆ اپنے پیڑھے دم کو آرام دہ اور پسندیدہ رکھیں۔

☆ اگر رات کو نیند نہ آئے تو کچھ دیر مطالعہ کریں جب تک نیند نہیں آ جاتی۔

☆ سوتے وقت انہی کے خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں۔

☆ آپ رات کے وقت کمرے میں نیچے رنگ کا ٹیپ استعمال کریں جو آپ کو بہت زیادہ سکون دے گا۔

☆ اپنی چھوٹی چھوٹی بیماریاں مثلاً سر درد، تھکاوٹ، جسم میں درد، زلزلہ، زکام کی زیادہ فکر نہ کریں یہ جملہ امراض ہیں جن سے چند دن میں آفاقہ ہو جاتا ہے۔

☆ آمین

☆ فریڈ وائیڈر ڈو والے کام کی بجائے کم فائیڈ وائیڈر ڈو والے کام کو ترجیح دیں۔

☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میری کارکردگی بھرپور نہیں ہے۔

☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میں صرف فلاں فلاں کام ہی کر سکتا ہوں۔

☆ اس بات کو تسلیم کر لیں کہ آپ ہر چیز کو نئے جذبے سے کر سکتے۔

☆ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں کر سکتے۔

☆ اگر کسی وجہ سے روزانہ آرام ہو تو قیصر کی میں بیٹھ کر اچھی طرح رو لیں۔

☆ اپنی عادات، کام، آرام، اور تفریح کا نظم بنالیں۔

☆ تفریح کے لیے کچھ وقت ضرور نکالیں۔

- ☆ perfect بننے کی کوشش نہ کریں۔
- ☆ اپنی جسمانی صحت کے لیے متوازن اور صحت بخش غذا استعمال کریں۔
- ☆ وقتی دباؤ کی صورت میں وقتی دباؤ کو کم کرنے والی این ایل پی کی ٹیکٹیں استعمال کریں۔
- ☆ گھریلو محلات میں بھری ہوئی حرکت کریں۔

## مریض کی پمپلی کے لیے چند ہدایات

- ☆ مریض کی ہر بات کو غور سے سنیں۔
- ☆ اس کے ساتھ مختلف موضوعات پر گفتگو کریں۔
- ☆ اس کے ساتھ سینما، سیر و تقریر کے لیے باہر جائیں۔
- ☆ اس کو مختلف کاموں میں مصروف رکھیں، مثلاً تخیل، تہیہ کی وغیرہ۔
- ☆ اس پر سختی نہ کریں کہ وہ کسی کام کو ضرور کرے۔
- ☆ اس کو سست، کافی اور پیار نہ لگیں۔
- ☆ اس کی مسلسل حوصلہ افزائی کرتے رہیں جب تک کہ وہ بہتر نہ ہو جائے۔
- ☆ سب سے اچھی دوا یہ ہے کہ اس کا بہتر علاج کیا جائے۔
- ☆ علاج کے دوران اس کی حوصلہ افزائی اس طرح کریں کہ وہ ڈاکٹری ہدایات پر عمل کر سکے۔
- ☆ پمپ کر اس کی گھرائی کریں کہ وہ ڈاکٹری ہدایات کے مطابق عمل کرتا ہے۔

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

## باب 12

### ڈپریشن ٹیسٹ

جس طرح کسی بھی مرض کے مختلف درجات ہوتے ہیں، اسی طرح ڈپریشن کے بھی درجات ہوتے ہیں۔ ایک ماہر صحت کو مرینس کی مشکو درد بگڑا متوں سے مرض کی شدت کا اندازہ لگاتا ہے مگر ایک عام آدمی جس کا طب و صحت سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے وہ اس ٹیسٹ کے ذریعے یہ جان سکتا ہے کہ وہ ڈپریشن کا کس درجے کا مریض ہے۔ اس کے لئے مریض پہلے اس ٹیسٹ کے سوالات کو غور سے پڑھتا اور ہر اپنی کیفیت کے اعتبار سے حلقہ صفر کے آگے نشان لگا دے جب تمام سوالوں کے جواب دے چکے تو ہر جواب کے سامنے لکھے نمبر شمار کرنا چاہئے اور حاصل جمع ہی اس کی رپورٹ ہے کہ اس کا ڈپریشن کس درجہ پر ہے اس کا کام اسے رپورٹ کے آخری حصے سے موازنہ کرنا۔

1

- 1- میں ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر غمزدہ رہتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ غمزدہ رہتا ہوں۔

■

1- مجھے ہمیشہ اچھی نیند آتی ہے۔

2- مجھے عام طور پر اچھی نیند آتی ہے۔

3- مجھے مشکل سے نیند آتی ہے۔

4- مجھے ہمیشہ مشکل سے نیند نہیں آتی۔

3

1- میں ہمیشہ باہمت رہتا ہوں۔

2- میں عام طور پر باہمت رہتا ہوں۔

3- میں عام طور پر ہتھاکھار رہتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ ہتھاکھار رہتا ہوں۔

4

1- میں ہمیشہ اپنے کام میں خوش محسوس کرتا ہوں۔

2- میں عام طور پر اپنے کام میں خوش محسوس کرتا ہوں۔

3- میں عام طور پر اپنے کام کو پسند کرتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔

5

1- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ وہ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔

2- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ وہ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔

3- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ وہ کر خوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ وہ کر خوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔

6

1- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ غمزدہ رہتا ہوں۔

2- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر غمزدہ رہتا ہوں۔

3- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر غمزدہ نہیں رہتا ہوں۔

4- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش نہیں رہتا ہوں۔

7

1- میں کسی بھی چیز کو پسند کرتا ہوں۔

2- میں عام طور پر چیزوں کو پسند کرتا ہوں۔

3- میں عام طور پر چیزوں کو پسند نہیں کرتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ چیزوں کو پسند کرتا ہوں۔

8

1- میں کبھی نہیں چلاؤں۔

2- میں اکثر نہیں چلاؤں۔

3- میں اکثر چلاؤں۔

4- میں ہمیشہ چلاؤں۔

مرچو

لے مالک کل میرے والدین پر رحم فرمائے آمین

9

- 1- مجھے بہت اچھی بھوک لگتی ہے۔
- 2- مجھے عام طور پر اچھی بھوک لگتی ہے۔
- 3- مجھے عام طور پر اچھی بھوک نہیں لگتی۔
- 4- مجھے ابھی اچھی بھوک نہیں لگتی۔

10

- 1- میں ابھی مستقبل کے بارے میں پرامید رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پرامید رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پرامید نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں مستقبل کے بارے میں ابھی ناامید رہتا ہوں۔

11

- 1- میں ابھی معاملات کو سختی نہیں کرتا۔
- 2- میں عام طور معاملات کو سختی نہیں کرتا۔
- 3- میں عام طور معاملات کو سختی کرتا ہوں۔
- 4- میں ابھی معاملات کو سختی کرتا ہوں۔

12

- 1- میں ابھی کامیاب ہو جاتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔

3- میں عام طور پر نا کام ہو جاتا ہوں۔

4- میں ابھی نا کام ہو جاتا ہوں۔

13

- 1- میں ابھی پر جوش رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر پر جوش رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر پر جوش نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں کبھی بھی پر جوش نہیں رہتا ہوں۔

14

- 1- میں ابھی اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔
- 2- میں عام طور اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔
- 3- میں عام طور اپنے بارے میں کمزور رائے رکھتا ہوں۔
- 4- میں ابھی اپنے بارے میں کمزور رائے رکھتا ہوں۔

15

- 1- میری توقعات ابھی بہت بلند ہوتی ہیں۔
- 2- میری توقعات عام طور پر بلند ہوتی ہیں۔
- 3- میری توقعات ابھی بلند نہیں ہوتی ہیں۔
- 4- میری توقعات عام طور پر بلند نہیں ہوتی ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

16

- 1- میں خود کشی کے بارے میں کبھی بھی نہیں سوچتا۔
- 2- میں عام طور پر خود کشی کے بارے میں نہیں سوچتا۔
- 3- میں اکثر خود کشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔
- 4- میں ہر وقت خود کشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔

17

- 1- میری ہمجنسی زندگی بہت اچھی ہے۔
- 2- میری ہمجنسی زندگی اچھی ہے۔
- 3- میری ہمجنسی زندگی مناسب ہے۔
- 4- میری ہمجنسی زندگی خراب ہے۔

18

- 1- میں ہمجنسی پر زور دینے والا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر پر زور دینے والا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر زور دینے والا نہیں ہوں۔
- 4- میں ہمجنسی پر زور دینے والا نہیں ہوں۔

19

- 1- میرا وزن ہمیشہ یکساں رہتا ہے۔
- 2- میرا وزن عام طور پر یکساں رہتا ہے۔

221

- 3- میرا وزن عام طور پر ادھیچ رہتا ہے۔
- 4- میرا وزن بہت زیادہ ادھیچ رہتا ہے۔

20

- 1- میں خود کو ہمیشہ پسند کرتا ہوں۔
- 2- میں خود کو عام طور پر پسند کرتا ہوں۔
- 3- میں خود کو ہمیشہ پسند کرتا ہوں۔
- 4- میں خود کو عام طور پر پسند کرتا ہوں۔

21

- 1- میں اپنے آپ کو ہمیشہ قصور دار محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 2- میں اپنے آپ کو عام طور پر قصور دار محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر قصور دار محسوس کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ قصور دار محسوس کرتا ہوں۔

22

- 1- میں اپنی صحت کے بارے میں بالکل گرمزدمند نہیں رہتا۔
- 2- میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر گرمزدمند نہیں رہتا۔
- 3- میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر گرمزدمند رہتا ہوں۔
- 4- میں اپنی صحت کے بارے میں ہمیشہ گرمزدمند رہتا ہوں۔

مرچو

اے مالِ کُل میرے والدین پر رحم فرما



## اسيڪشن سوئٹم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کی تکلیفیں شامل کی گئی  
جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ آپ پر ہیں سے نجات حاصل  
کریں گے بلکہ اپنی اعراض سے بچ سکتے ہیں۔ **ماہنامہ چشم**، بری  
عادات، خود اعتمادی کا فقدان، خوف، تقریر کا خوف، انڈروپ کا خوف،  
اسٹیج کا خوف، استحسان کا خوف، احساس مجروری، نفسی، جسمانی امراض،  
فلٹز پریشر، دم، معدے کا اسرہ، قبض، گیس ٹریبل، یادداشت اور  
حافظہ کی کمزوری جیسے مسائل سے چمکا رہا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ  
مشقیں کرنے کے دوران اگر کسی بھی مرحلے پر کسی راہنمائی کی  
ضرورت ہو تو مجھے بھی مطلع کرنا چاہئے۔

- 1- میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 2- میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 3- میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 4- میں ہمیشہ محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

کل حاصل کردہ فیبر

30:23 **كَلِمَاتُ**

55¢31.20 11/24

70556 poly (a)

92671

## باب 13

### استراحت تکنیک

استراحت تکنیک احصائی تاکہ، پنوں کا کچھاؤ، نیند کی کمی اور دانتوں کو پروگرام

کرنے کے لیے اچھائی مفید ہے۔

مشق کرنے کے لیے ضروری ہدایات

☆ مشق کے دوران تمام غیر ضروری جسمانی حرکات کو روک دیجئے۔

☆ ضروری حرکات جاری رہیں مگر علاوہ اس کے باقی تمام حرکات کو روک دیں۔

☆ جسم میں ناقابل برداشت کھلی ہوئی آہ آپ کر سکتے ہیں۔

☆ ”آپ“ کی جگہ ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔

☆ دس سے ایک تک الٹ گنتی گنتے ہوئے گھر سے آرام میں چلے جائیں۔

☆ ایک سے تین تک سیدھی گنتی گنتے ہوئے اس آرام سے باہر آئیں گے۔

### استراحت



شور و غل سے پاکی کسی جگہ پہنچ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ ایک گہرا اور لمبا سانس لیں اور آہستہ آہستہ اس کو باہر نکالتے ہوئے جسم کو وسیلہ چھوڑ دیں۔ جسم کو بکھر طور پر relax کرنے کے لیے جسم کے مختلف حصوں پر توجہ مرکوز کرتے چلے جائیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنی توجہ اپنے دائیں پاؤں پر لے جائیں اور اس میں سے ہر قسم کا دباؤ کھینچ کر اس کو وسیلہ چھوڑ دیں۔ پھر دائیں ہاتھ کی پٹلی میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھینچ کر اس کو وسیلہ چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں ران کو بالکل پرسکون کر دیں۔ پھر اپنی توجہ بائیں پاؤں پر لے جائیں اس میں سے بھی ہر قسم کا دباؤ اور کھینچ کر اس کو وسیلہ چھوڑ دیں۔ اسی طرح بائیں ہاتھ کی پٹلی اور بائیں ران کے اعصاب کو بالکل وسیلہ چھوڑ دیں۔ اس طرح محسوس کریں کہ آپ کی دونوں آنکھیں مکمل طور پر پرسکون ہو چکی ہیں۔ یاد رہے کہ یہ سارا عمل آپ اپنی وقتی قوت کا استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی توجہ پیدہ پر لے جائیں اور اس میں سے دباؤ کھینچ کر اس کو وسیلہ چھوڑ دیں۔ اس طرح تمام جسم کے اعصاب کو بالکل پرسکون کر دیں۔ اسی طرح کر کے اعصاب کو بھی وسیلہ چھوڑ دیں۔ پھر اپنی توجہ دائیں بازو کی ہتھیلی اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھینچ کر اس کے انگوٹھی پر سکون کر دیں۔ اسی طرح بائیں بازو کی ہتھیلی اور کندھے میں سے ہر قسم کے تھکاوہ دباؤ کو ختم کر کے مکمل طور پر سکون کر دیں۔ محسوس کریں کہ دونوں بازو مکمل طور پر ہلکے پھلکے اور پرسکون ہو چکے ہیں۔ یاد رہے یہ سارا عمل آپ اپنی وقتی قوت کا استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی گردن میں سے ہر قسم کا دباؤ اور تھکاوہ ختم کر کے بالکل پرسکون کر دیں۔ اس طرح چہرہ، سر، ماتھا اور آنکھوں کے اعصاب کو بھی بالکل وسیلہ چھوڑ دیں۔ اب اس طرح محسوس کریں کہ آپ کے دونوں پاؤں، دونوں ہاتھیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ ہی

فمن ہیں اور اپنی ہی پرسکون ہو چکے ہیں۔ ایسے محسوس کریں کہ دونوں پاؤں، دونوں ہاتھیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ ہی فمن ہیں۔ مکمل طور پر سکون ہو چکے ہیں۔ یاد رکھیں یہ عمل آپ اپنی وقتی قوت کا استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔

پھر اس طرح تصور کریں کہ آپ بالکل جگہ پر ہیں جہاں کوہی بندھوئے ہیں یہ آپ کا بستر ہی ہو سکتا ہے۔ دس سے ایک تک اپنی ہتھیلیاں گھمتے ہوئے آپ نے گہرے آرام اور سکون میں جانا ہے۔ اپنی کٹھنی گھمتے ہوئے ہاتھ لے جائیں، دس آپ آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ نو یا آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ نو یا آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ سات آپ پہلے سے بھی زیادہ گہرے آرام اور سکون میں ہیں۔ چار آپ مسلسل سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ پانچ آپ پہلے سے بھی زیادہ آرام اور سکون میں ہیں۔ ہر تھکاوہ ختم کر کے آرام اور سکون میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ تین آپ پہلے سے بھی تیس زیادہ آرام اور سکون میں جا چکے ہیں۔ دو اچھے ہندے پر آپ ہاتھ کی گہرے آرام اور سکون میں ہو گئے۔ ایک اب آپ اپنی گہرے آرام اور سکون میں پہنچ چکے ہیں۔

اس طرح تصور کریں کہ آپ ایک جنگل میں سیر کر رہے ہیں۔ اونچے اونچے درخت ہیں جن کے درمیان ایک سڑک ہے جس کے کنارے پر آپ بیٹھ کر چل رہے ہیں۔ چلے چلے آپ کافی دور نکل چکے ہیں۔ سامنے دیکھتے ہیں کہ پھولوں کا ایک باغ ہے۔ آپ اس باغ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہر طرف رنگ برنگے پھول کھلے ہوئے

ہیں آپ اپنے پسندیدہ پھول کے قریب جاتے ہیں۔ اس کو قوت دے ہیں اور اس کو سونگھتے ہیں۔ اس کی بھٹی بھٹی خوشبو آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ غلطی ہوا کے جھونکے آرہے ہیں جو آپ کے دماغوں کو کن کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے اور خورشید پر عرس منچھا رہے ہیں عطا ماکہ، چڑیا ان کی آواز میں آپ کے کانوں کو بہت بھٹی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس منظر سے بہت لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گہرے سکون کی حالت کہلاتی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ مثبت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے فرائض کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوٹ: نرہیں سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو گنگی ہارو ہر دہری اور اسی طرح محسوس بھی کریں۔

اللہ کے ہدایک لے علی تک پہنچی گئی آپ اس حالت سے ہم آہنگ ہو جائیں گے اور جب آپ آہٹیں کے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کریں گے کہ آپ واقعی آرام کر کے اٹھے ہیں سائیک، دو، تین آٹھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پرسکون محسوس کریں گے۔

## النا منظر تکنیک



مرچو

اللہ کے ہدایک لے علی تک پہنچی گئی آپ اس حالت سے ہم آہنگ ہو جائیں گے اور جب آپ آہٹیں کے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کریں گے کہ آپ واقعی آرام کر کے اٹھے ہیں سائیک، دو، تین آٹھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پرسکون محسوس کریں گے۔

جہ تکمیل مدرسہ علم، لپائی ایس ڈی، اچانک ملازمت ختم ہو جانے کا دکھ، مالی نقصان کی وجہ سے بڑے احساسات، بیک وقت ایک اچانک ہے جو خوف اور ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1- ایسے بڑے واقعہ کا احاطہ کر رہی جس کی وجہ سے صدمہ والا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- آنکھیں بند کر لیں خود کو بے سکون حالت میں رکھتے ہوئے ذہن میں اس واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں بالکل اسی طرح جس طرح آپ ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں اور اس کے ایک ایک محرک غور سے دیکھیں۔ شروع سے لے کر آخر تک دوبارہ اس واقعہ کی فلم بنجک اینڈ وائٹ دیکھیں اور نوٹ کریں کہ اس واقعہ کے شروع میں آپ بے سکون ہوتے ہیں اور آخر میں آپ مغز بے سکون ہوتے ہیں۔ اس سے بڑے محرک پر غور کریں، اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو نوٹ کریں جو کہ عطا بہت ہی بڑے ہوں گے۔

یاد رہے اس واقعہ کے شروع ہونے سے پہلے آپ بالکل بے سکون اور پر امید ہوتے ہیں، شروع والے اس محرک میں اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

3- اس سے بڑے محرک میں خود کو بے چین، بے قرار اور گھبراہٹ میں دیکھ رہے ہیں۔ اب آپ آخر والے اس بڑے محرک سے شروع شروع والے اچھے محرک کی طرف اس فلم کو الٹ دیکھیں الٹ کا مطلب قدم آگے کی بجائے پیچھے کی

طرف، کیڑے پیپٹے کے بجائے اناٹا، ہر محرک کو الٹ دیکھیں۔ ایک بات اور ذہن نشین کر لیں کہ اس فلم کو تیزی سے ریورس کرنا بھی ضروری ہے۔ اب آپ تیزی سے الٹ فلم چل گئیں اور الٹ چلاتے ہوئے اس کو نگلیں، واضح، لمبا پاں، روشن دیکھیں اس کے ساتھ شک آواز میں، ہم اور نہ سمجھ آنے والی کر دیں۔ اس عمل کو دور بخوں بار دہرائیں۔ اگر ایسا نہیں کریں گے تو کوئی تبدیلی نہیں آجیگی۔ اس کے بعد اصل واقعہ کو ذہن میں دوبارہ لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

نوٹ۔ اگر کسی شخص کو فرمایا اچانک کسی کی موت سے شدید صدمہ پہنچا ہے تو "مائیک بک" کتاب میں فرمایا تکنیک استعمال کریں۔

اے اللہ! میں نے اپنے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

## میوزک تکنیک

یہ تکنیک باپسی، مالی نقصان کی وجہ سے بڑے احساسات، وہم، افسردگی، خود افساد کی کاغذانہ احساس کثرتی اور معمولی خوف کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے بڑے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے متعدد حالات میں سے کسی ایک صورت حال کا نظارہ ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کسی پسندیدہ غورگوارد میوزک کا انتخاب بھی کر لیں یہ کوئی گانا تو اپنی یا سارا مٹی ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

3- اپنے اس پسندیدہ میوزک کو ذہن میں لائیں اس کی آوازوں کو ٹاندر، قریب واضح طور پر سنیں جس طرح یہ میوزک ابھی اس وقت بج رہا ہے اور آپ اس سے لطف اندوز ہونے لگتے ہیں۔

4- اپنے ذہن کو کنٹرول کریں اور غورگوارد واقعہ جس تلے بڑے احساسات کو قلم کرنا چاہتے ہیں، اس کو شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں تصور کرتے

ہوئے اس پسندیدہ میوزک کو بھی ساتھ ساتھ واضح طور پر سنیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام یک وقت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں گے۔

5- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تہہ بلی کلوت کریں۔

## ستارہ تکنیک

یہ تکنیک ذاتی بہتری، غورگوارد کی بحال، پیشہ وارانہ بہتری، ٹیکنک، ایک بری عادات، ماحول کی کمزوری، وہم اور جسمانی امراض مثلاً شوگر، بلڈ پریشر، دل کا مرض

اور دیرپا پیشہ کے علاج کے لیے درست موثر ہے۔ یہ تکنیک استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ مستقل میں کیا بہتری چاہتے ہیں مثلاً دیرپا پیشہ پر قابو پانا یا

خودداشت بہتر بنانا، بری عادت کو ختم کرنا، شوگر یا بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے بعد آپ میں وقتی اور جسمانی لحاظ سے کیا تبدیلیاں آئی چاہئیں اور آپ کا رویہ کس طرح کا

ہونا چاہئے۔ اہم نکات تحریر کر لیں۔ بہتر ہے کہ اس کو کئی بار دہرا کر ذاتی یاد کر لیں۔

نوٹ: بری عادات کو ختم کرنے کے لیے کتاب "مانٹھ ٹیکنک" میں سادہ ورثا صلاقی مجموعہ تکنیکیں اس سے زیادہ موثر ہیں۔

اس تکنیک سے آپ کو ہر قسم کی ترقی حاصل ہوگی اور آپ بہت آسانی سے ہر کام کو اپنے جسم کو باطل و حیلہ چھوڑ دیں۔ تصور میں اپنا ہم عمل ٹھیک کر لیں جو کچھ قلم

پر آپ کے سامنے کھڑا ہے، جس میں وہ تمام غریباں موجود ہیں جو آپ پہلے نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ اس کی صحت مندانہ حرکات کو نوٹ کریں۔ اس کا کھانا، پیو، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، بھڑکنا، سونا، دھواں، بیٹھنا، چھوڑنا۔ اس کا شاعرانہ رویہ،

چہرے پر مسکراہٹ اور دیگر شاندار خصوصیات کو نوٹ کریں۔ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) حاصل کرنے کے بعد یہ کتنا اچھا دکھائی دے رہا ہے۔

اس مقرر کو دیکھتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح کا عمدہ دست، صحت مند یا کامیاب شخص بن چاؤں۔

مرچو

مرچو

2- اس طاقت سے مجھ پر احساسات کے اس تصور کو ایک ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں جب آپ اس کو بڑا کرتے ہیں تو اپنے ہم شکل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں۔ پھر اس ستارے کو چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ اپنے ہم شکل کو واضح دیکھ سکیں اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو یہ ختم ہو جاتے ہیں اس عمل کو کئی مرتبہ ہر انگلی۔

3- غزوہ کربلا سکون رکھتے ہوئے بڑے ادب اور احترام سے اپنے لشاعر سے  
 ملا۔ اور کہا: "اے کربلا کے شاعر! تم نے ہم کو کربلا کے شاعر بنا دیا ہے۔ تم نے ہمیں  
 کسی حد تک کوئی اعتراض تو نہیں ہے۔ خاموشی سے اس کے جواب کا انتظار  
 کر رہا۔ ہاں کی صورت میں اپنے لشاعر کا شکریہ ادا کر رہا تھا۔" میں آپ کا بہت  
 شکر گزار ہوں۔

4۔ اس جیسے ستارے کو اپنی آنکھوں کے ذریعے اپنے اندر جذب کر لیں۔ اس کے بعد آپ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح آپ کا ہم قفل کرتا رہا ہے۔ اسی طرح حرکات ہیں، کھانا، چاء، بیض، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، اسی طرح شاعر روپ، بھاشا، بھاشا چرہ ہے۔ آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔ ان احساسات کو ذہن میں برقرار رکھتے ہوئے عقل کا اگلا قدم کریں۔

5۔ اس طرح تصور کریں کہ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) کو حاصل کرنے  
 ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ مقرر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ کا عرصہ مقرر چکا  
 ہے۔ اسی طرح ایک سال کا عرصہ مقرر چکا ہے۔ پھر آپ چار سو برس کی عمر  
 نے ایک سال کے عرصہ میں ایک ایک دن اور رات کئے اچھے اور برے سکون  
 گزارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہانی کسی دوست، رشتہ دار کو سنائی کہ ایک  
 سال پہلے آپ نے کسی طرح دل کا کھترارے والی مشق کی جس کے بعد  
 آپ کی زندگی میں زبردست تبدیلیاں آگئی تھیں۔ یاد رکھیں آپ کے جتنے  
 بھرپور احساسات تھے اُن سے ہی بہتر نتائج ملیں گے۔ اگر آپ سوچیں  
 تو ایک سال کی بجائے پانچ، دس اور دس سال کی مدت کو بھی سوچ سکتے  
 ہیں۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرجو

## اثباتی زبان تکنیک

یہ ٹھیکہ رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے۔ یاد ہے یقین بر عمل کی بنیاد ہے۔ تمام نفسیاتی، جسمانی امراض کے فلک کی رکنی کو بڑھانا اور ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے اسی درکار ثابت ہوتی ہے۔

1۔ کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو بے سکون رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کون کون سے حقیقی خیالات بار بار آتے رہتے ہیں۔ مثال میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں سردست نہیں ہو سکتا، میں ٹیشن کا شکار ہوں۔ میں بری طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بھرتی کے امکانات ختم ہو چکے ہیں، میرے حالات کسی ٹیشن بدل سکتے، ہر طریقہ علاج بے اثر ہو چکا ہے۔ میں عین ایسے ٹیشن یا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوں۔ میرا مرض لاعلاج ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے اس طرح کے خیالات کو دہرائیں اور انہیں ہلکے ہلکے ہوں یا ہنسنے میں ایک بار یا کبھی بھارت آتے ہوں۔ ان خیالات کا انکار کرنے کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملوں کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور آنکھیں کھولیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2۔ اب ان کے برعکس مثبت الفاظ اور جملوں کی فہرست تیار کریں۔ یاد رکھیں کسی جملے کو مثبت کرتے ہوئے اس میں "نہیں" کے لفظ کو استعمال کرنے سے گریز کریں۔ "ناکام نہیں ہو سکتا" کی بجائے میں کامیاب ہوں گا۔ میرے مرض کے لیے کوئی نہ کوئی طریقہ علاج موجود ہے۔ ڈپریشن یا نفسیاتی مرض کا کل علاج ہے لہذا میں ٹھیک ہو سکتا ہوں، میری بھرتی کے امکانات موجود ہیں۔

میرے حالات بھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

3۔ خود کو بے سکون حالت میں رکھتے ہوئے ان مثبت الفاظ اور جملوں کو ذہن میں کئی مرتبہ پڑھیں اور جب آپ ان کو دہرائیں گے ہوں تو اسی طرح کے بھرپور احساسات بھی ہونے چاہئیں اور آنکھیں کھولیں۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے اس ٹیشن کو قلعہ و قلعے سے دن میں کئی مرتبہ پڑھیں۔

اس کے علاوہ حقیقی جملوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کسی دوست یا رشتہ دار کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ حقیقی الفاظ اور جملے بولیں تو وہ آپ کو فرماؤ کہ دے اس طرح بہت جلد آپ کا ذہن مثبت الفاظ اور جملوں کا حامی ہو جائیگا جس کے بعد آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں گی۔

پیر رحیم الدین صاحب کے علاوہ جملے بھی روزانہ پڑھیں اور پھر انہیں ذہن سے بھرتی بھرتی اور پڑھیں بھرتی بھرتی کر رہا ہوں۔





### غصہ

غصہ کے بارے میں ہم باب ۱۸ میں تحصیل سے تحریر کر چکے ہیں۔ غصہ کو حل کرنے سے پہلے اس کی بنیادی وجہ سمجھنے کی ضرورت ہے۔ عام طور پر لوگ دوسرے کو گھڑنے کا رواداری، دشمنی اور کوسراہی مہینے کے لیے کچھ قانون اور قواعد سے بنا لیتے ہیں اور ان پر عمل کرتے اور دوسروں سے کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ انہیں اپنی اپنی جگہ میں "اسٹینڈرڈ" سمجھتے ہیں اور اردو میں آپ اس کو "معیار" کہہ سکتے ہیں۔ جب کوئی شخص آپ کے معیار کی خلاف ورزی کرتا ہے تو آپ کو اس پر غصہ آتا ہے۔ مثلاً "کیلی ٹی وی دیکھنا ہے جانی کی طرف لے جاتا ہے"، "جلد سونا جلد الحنا صحت کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے"، "رات کے وقت دولت کمانا گناہ ہے"، "صبح کی سیر کرنا اچھی صحت کے لیے اچھا ہے" ضروری ہے "اوقات کی پابندی بہت ضروری ہے"۔ اس طرح ہر شخص کے اپنے اپنے اعتقاد معیار ہوتے ہیں۔ ان معیاروں میں ہر ایک انسان کے لیے غصہ پیدا ہوتا ہے۔ حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

### حسیاتی تبادلہ تکنیک

یہ تکنیک غصہ کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس پر آپ کو بار بار غصہ آتا ہے۔ اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں۔ اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور ہر سب سے بڑے عنصر پر تصویر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ یہ عنصر واضح یا دھندلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا کن یا ٹوٹی حیات کا متعلق کرتے ہیں۔ اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، سمجھ آئے والی یا آواز نہ سمجھ آئے والی آواز میں ملے یا بے سر ملے قریب یا دور ان ٹوٹی حیات کی تصویر بنائیں۔

☆ جس پر آپ کو غصہ آیا ہو اور آپ نے اسے متوقف کر دیا ہو۔

☆ جس نے آپ کو باطن میں نقصان پہنچایا ہو لیکن آج آپ اس کو یاد کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں اس کے بارے میں بڑے احساسات نہیں ہوتے۔

3- اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں اور اس عنصر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز سے دیکھتے ہیں۔ واضح یا دھندلا قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا کن یا ٹوٹی حیات کو



حیثیت سے ان معیاروں کا جائزہ لیں کہ یہ آفاقی قوانین سے مطابقت رکھتے ہیں اگر ایسا نہیں ہے تو ان میں ضروری اصلاح کرنے کے لیے معلومات حاصل کر لیں جس کے لیے مختلف کتابوں اور دستوں سے مدد لے سکتے ہیں۔

5۔ جب آپ ان معیاروں میں ترمیم کر سکیں تو ماضی کے انہیں واقعات جن میں سے آپ نے رکاوٹی معیار تکمیل کے لیے ان کو نئے معیاروں کے ساتھ لگی کر چھوڑ دی ہے۔

## احساس جرم

احساس جرم، انتہائی سنگین نفسیاتی مرض ہے جو اکثر شدید ذہنی عین کا سبب بنتا ہے سوال یہ ہے کہ یہ کیسے پیدا ہوتا ہے ہر شخص نے اپنے علم کے مطابق زندگی گزارنے کے لیے کچھ طور طریقے طے کر رکھے ہیں۔ جب کسی مذہبی شخص کے لیے ان کی خلاف ورزی ہو جاتی ہے تو اس کے اندر احساس گناہ یا جرم پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ طور طریقے یا معیار عمومی اور آفاقی ہونے چاہیں جو کہ ایک کلچر یا مذہب میں قابل قبول ہوں ورنہ تعمیری مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے معیار جو آپ کے اندر احساس گناہ پیدا کر رہے ہیں ان کی اصلاح کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشراف المخلوقات بنایا ہے اس کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت عطا کی تاکہ ہر عمل سے پہلے شعوری فیصلہ کرے کہ آیا اس کے اچھے رائج اور برے رائج اعمال اور اس کے اعمال میں سے کون سے اچھے ہیں اور کون سے برے ہیں۔ اچھے رائج کو ماننے اور برے رائج کو ماننے سے بچنا۔ آپ بھر تبادلہ تلاش کر سکتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیں۔ انسان ہمیشہ غلطیوں سے سیکھتا ہے۔ شیخ سعدی سے کہی گئی کہ آپ نے کبھی کبھی اس سے سیکھی ہے تو انہوں نے جواب دیا کہ یہ خوف لوگوں میں پیدا کر دہ شخص بہت حیران ہوا کہ یہ کیسے ممکن ہے تو آپ نے فرمایا جب یہ خوف کام کرتے تھے اس کا نقصان ہو جاتا تھا تو میں کچھ جانتا تھا کہ ایسا کام بالکل نہیں کرنا جس کے رائج پہلے ہی برے نظر آتے ہوں۔ اس کا مطلب ہے غلطیاں ہمیشہ سچی آموز ہوتی ہیں البتہ ان سے سیکھنا ہماری ذمہ داری ہے جس کے بعد ہم اپنے معیار بنالیتے ہیں۔

مرجو

اے مالکِ کل میرے والدین اور رحمت

احساس شرم اور احساس جرم میں جتنا افراد اپنے معیار بنا لیتے اور پھر ان کو رد عمل کرتے ہیں اس قدر اشرم اور احساس جرم کے لیے ایک ہی جیسی تکنیکیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ شرم کا ظاہر فقرو عام طور پر اپنے ذہن میں دوسرے لوگوں کو بہت برا اور برا تصور کرتا ہے اور اس کی طرح محسوس کرتا ہے جیسے وہ ان پر منحور رہے ہوں اور اس کی توہین کر رہے ہوں۔ یہ تصور اس کے سامنے ہر وقت ساکت یا خمد ہو جاتا ہے۔ شرزدہ فرد کے ذہن میں لگا تار ایک نئی پیغام رہتا ہے کہ ”تم بہت برے ہو، کسٹرا، ناکام ہو“۔ یاد رکھیں کہ احساس شرم ہم اپنے ارد گرد کے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ آپ جتنا اس سے بچنے کی کوشش کریں یہ اتنی ہی کم پ ہو سار ہوتی چلی جاتی ہے۔ احساس شرم کو مل کرنے کے لیے آپ کو اپنے میعادوں کی اصلاح کرنا ہوگی۔

من چو

## احساس جرم اور شیم میں فرق

### احساس جرم

- 1- احساس جرم میں جتنی محسوس اپنے رویے کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2- میں نے کوئی غلط کام کیا ہے۔
- 3- میں نے غلطی کی ہے۔
- 4- میں نے جو کیا وہ اچھا کام نہیں تھا۔
- 5- اپنے قانون اور قاعدے کو توڑتا ہے۔
- 6- فرد کے اندر معافی اور غلطی کو درست کرنے کی شریعت خواہش ہوتی ہے۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

### احساس شرم

- 1- احساس شرم میں جتنا محسوس غور کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2- میرے ساتھ کچھ غلط ہو چکا ہے۔
- 3- میں حق غلط ہوں۔
- 4- میں اچھا نہیں ہوں۔
- 5- دوسرے لوگوں کے قانون اور قاعدوں کی خلاف ورزی کرتا ہے۔
- 6- انتہائی تکلیف دہ، پائسی اور ناامیدی والے احساسات ہوتے ہیں۔



## تابش آفتاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- پہلے والی تکنیک میں آپ نے ایک پُر احساس صورت حال والا ایک تصور بنا دیا تھا۔ اسی تصور کو دماغ میں کہاں بناتے ہیں دیکھنا چاہئے، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔

2- دماغ میں احساس شرم والی تصویر کو کہاں بناتے ہیں دیکھنا چاہئے، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔

3- اب آپ پُر احساس دماغی تصور کا احساس شرم والی تصویر پر رنگدہی اور اس کو رنگین، خوبصورت اور حرکت کرتی ہوئی صورت کی طرح روشن تصویروں میں تبدیل کر دیں جیسے کہ آواز کی آواز۔

4- اپنے ذہن کو غفلت کر دیں۔

5- اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور تبدیل کرنا چاہیں۔

نوٹ: یاد رکھیں دماغ میں ایک جیسی صورت حال کے لیے اچھی یا بری صورت ایک ہی جگہ پر نہیں بنتی۔

## کانچ کی دیوار تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم، خود احساسی کا فقدان، احساس کمتری، بڑے پیمانے پر غش پر قابو پانے کے لیے فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اس سے کئی ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔

1- خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- اس واقعہ کو شروع سے لے کر آخر تک اپنے ذہن میں رہی بچے کریں

3- اپنے ذہن کو غفلت کر دیں اور دوبارہ دہرائیں۔ بچے کرتے ہوئے لوگوں اور اپنے

دور میں غشی کی ایک دیوار کھڑی کر دیں، جس میں سے آپ تو دیکھ سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگ آپ کو نہیں دیکھ سکتے۔

4- اس عمل کو کئی بار دہرائیں، بعد میں اصل واقعہ کو بڑے پیمانے پر غش سے متاثر کر دیں۔

من چو

الحمد للہ رب العالمین

## صدمہ اور غم

باب ۱۱ میں ہم صدمہ اور غم کی وضاحت کر چکے ہیں لہذا یہاں پر ہم اس کے بڑے احساسات کو ختم کرنے کے لیے عملی تکنیکیں بتائیں گے۔

نوٹ برآورد تکنیک کو استعمال کرنے سے پہلے وہ قسم کی معلومات حاصل کرنا ضروری ہیں۔

1- غمزدہ فرد جو کسی کے واقعہ کو کیا مسمیٰ رہتا ہے؟

☆ امیدوں پر پانی بھر جانا۔

☆ انتہائی قیمتی چیز کو بچاؤ۔

☆ روزمرہ امور میں غلطی سے ہونے والی بات۔

☆ مالی حالت بگڑ جانا۔

2- فرد کے ذہن میں اس واقعہ کا اندازہ کس طرح کا ہوتا ہے؟

☆ فوت ہوئے شخص کے حقیقی جب وہ زندہ تھا تو اس کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کے بارے میں سوچتا ہے اور اس کا واضح تصور بناتا ہے۔

☆ مین نزع کے وقت کے بارے میں سوچتا ہے اور اس موقع کا واضح تصور بناتا ہے۔

←

## برآورد تکنیک

یہ تکنیک غم، صدمہ، دکھ، اداسی، ذہنی بے یقینی، ناچاری کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

←

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس کی مددائی سے آپ غمزدہ ہیں۔

2-

آپ کو بھینس بند کر لیں فوت ہوئے اس شخص کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کو ذہن میں لائیں۔ اس سفر کو بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں آپ باقی غلام میں اس تصور کو کس طرف دھاتے ہیں دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے اس جگہ کا تعین کریں کہ ذہن میں یہ کہاں پر ہے۔ یہ سفر نمبر ۱ ہے جو اس عمل کو آگے بڑھانے کے لیے ہے۔

3- اس شخص کے ذہن میں اس واقعہ کے وقت کو ذہن میں لائیں اس سفر کو بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح دیکھیں۔ اس سفر کو باقی غلام میں کس طرف دیکھتے ہیں، دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے اس جگہ کا تعین کر لیں۔ یہ سفر نمبر 2 ہے۔

4- اب آپ سفر نمبر 2 کو سفر نمبر 1 کی جگہ پر لے آئیں اسی انداز میں دیکھیں جس طرح سفر نمبر 1 کو روشن، چمک دار، نمایاں، بہت بڑا، قریب، دیکھتے ہیں اور احساسات کو نوٹ کریں اس عمل کو آگے بڑھائیں۔ ہر دفعہ ذہن کو پہلے تھوڑا کر لیں۔

5-

جدید عمل کی صورت میں مستقبل بنی کریں۔

من چو

۱۱ میرے والدین پر رحم



## اینگزانشی

پریٹانی دراصل آٹو ایک غدشات اور دیے کی ایک ترتیب ہوتی ہے جو آپ کو کسی منزل پر پہنچنے کے قابل نہیں چھوڑتی۔ عام طور پر اس کا شمار فرد بہت زیادہ سوچتا ہے لیکن عمل نہیں کرتا۔ فرد غیر ذمہ دار اور بے بس ہو جاتا ہے اس کا غور پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے اور غور و کلمات کے درجہ و کرم پر چھوڑ دیتا ہے۔ وہ ایسا محسوس کرتا ہے کہ کسی چیز کی مسئولیت گرفت میں پھنس چکا ہے۔ پریٹانی ایک دائرے کی شکل میں اندرونی آوازوں اور تصورات سے شروع ہوتی ہے اور برے احساسات پر روکتی ہے مگر ہمیشہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس پریٹانی کے پیکر کو توڑنے کے لیے دائرہ ساز تکنیک استعمال کریں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

## دائرہ ساز تکنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

- 1- تصور میں زمین پر ایک دائرہ بنا لیں اور اس میں داخل ہو جائیں۔ نہ ختم ہونے والے اپنے غدشات کو ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر اس پریٹانی کی گرفت میں پھنسے ہوئے ہیں جب بھرپور احساسات ہو جائیں تو ان احساسات کو دائرے میں چھوڑ کر اپنے قدم باہر نکل آئیں۔
- 2- دائرے سے باہر نکل کر اپنی واقعی اور جسمانی حالت کا مشاہدہ کریں، جو جتنی طور پر حقیقی خیالات سے پاک ہیں اور بغیر جانب دار کی حیثیت میں خود سے سوال کریں کہ اس دائرے کے اندر جن غدشات کے بارے میں سوچا تھا ان چیزوں کے ہونے کے کیا امکانات ہیں۔ اگر ایسا ہو جائے تو میں ان کا مقابلہ کیسے کروں گا۔ میں متوقع امکانات کا تعین کریں۔
- 3- باری باری ان امکانات کو ذہن میں لائیں اور غور کریں کہ اس حالت میں آپ زیادہ پر سکون رہتے ہیں۔
- 4- دائرہ سے باہر کھڑے ہو کر اس حالت کو درجنوں مرتبہ ذہن میں دی پلے کریں۔ ہر بار کرتے سے پہلے ذہن کو تھنڈل کر لیں۔
- 5- مسئلہ حل ہونے تک جاری کریں۔

## تصویر فریم تکسٹ

یہ تکنیک غم، داکم، بری عادت، خود احتدائی کا فقدان، ڈپریشن، جسمانی امراض، صافظہ کے مسائل کے لیے مفید ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اپنے ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک قلم چلائیں جس میں آپ خود کو ناخوشگوار حالت میں دیکھ رہے ہیں۔ اس قلم میں ایک ایسے منظر کا انتخاب کریں جس میں جتنا بھی آپ کے احساسات بہت برے ہو جائے ہیں۔ دوسرا یہ منظر اس ناخوشگوار واقعہ کی تائید میں ہو گا۔ اس کے بعد منظر کی تصویر کو قلم میں سے ٹھہر کر دیں۔ اس کے بعد ذہن کو تھوڑا کر دیں۔

3۔ دوبارہ اس تصویر کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔ کئی بار اس تصویر کو ذہن میں لاکر اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ اس تصویر کو ذہن میں لانے سے آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

4۔ ابھی آپ نے ناخوشگوار واقعہ میں ایک بری تصویر ٹھہر کی ہے۔ اس کے گرد ایک خوبصورت فریم لگائیں۔ آپ کو نہ فریم لگانا چاہئے ہیں؟ گولڈن یا سلور سفید یا رنگدار، آئینہ، یس، آئینل، پلاسٹک یا لکڑی کا اس فریم کی پٹی

1 یا 2 یا 3 انچ چوڑی ہو یا اس سے بھی زیادہ۔ یہ فریم چکر، مستطیل، گول یا بیضی ہو، کسی ایک فریم کا انتخاب کر لیں۔

5۔ اس تصویر کے گرد یہ خوبصورت فریم لگا دیں۔ اگر چاہیں تو آپ باری باری مختلف فریم تبدیل کر کے چیک کر سکتے ہیں کہ کونسا فریم زیادہ خوبصورت لگتا ہے۔ وہ فریم اس تصویر پر فٹ کر دیں۔ ایسے جیسے واقعی ہی کسی کا رنگہا رنگٹ نے لگا دیا ہے۔ لہب اس تصویر کو اٹھائیں اور سین اس جگہ رکھ دیں جہاں سے یہ نکالی گئی۔

6۔ اس ناخوشگوار صورت حال کو رہی ہے کریں اور اس مرتبہ خوبصورت فریم دہانی تصویر کو درمیان میں دیکھیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور ہر بار ذہن کو پہلے تھوڑا کر لیں۔

فریم، آئینہ یا مستطیل ہوئے اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات تبدیل ہو چکے ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہوا تو اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور اپنے احساسات کو چیک کریں۔

مرچو

مرحوم

### فاصلاتی لاتعلق تکنیک

یہ تکنیک ڈپریشن، بری عادات، وہم، جسمانی بیماریاں، تنک، ایک، غم، خود  
استیلا کا فقدان، محبت میں ناکامی، طلاق، مگر بیگانہ پائی کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی  
ایک صورت حال کا افکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا  
ہو۔

2- شروع میں سے پاک کسی پُر سکون جگہ پر بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں، گہرا  
سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھلا چھوڑ دیں۔ ذہن میں اس  
واقعہ پر غور اور حالت کی شروع سے لے کر آخر تک تسمین قلم چلائیں اور اس  
کے ہر محرک کو واضح دیکھیں اور اس کے بعد ذہن کو تھوڑا کر دیں۔

3- اس حالت میں قلم چلائیں جس میں قلم چلا کر 10 منٹ کے فاصلے سے ایک ایڈ وہانت دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن  
پر دیکھ رہے ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ کریں اور ہر بار پہلے ذہن کو تھوڑا  
کر دیں۔

4- پھر اس قلم کو شروع سے لے کر آخر تک چلائیں اور اس مرتبہ قلم کو  
تقریباً 20 منٹ کے فاصلے سے ایک ایڈ وہانت دی دیکھیں۔ قلم چلا کر  
چاہنے کی وجہ سے اس قلم کے زیادہ تر نتائج آپ کو غیر واضح اور دھندلے  
دکھائی دیں گے۔ اس عمل کو بھی 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو تھوڑا  
کر دیں۔

- 6- چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی قلم شروع سے لے کر آخر تک ایک ایڈ وہانت  
چلائیں۔ اس مرتبہ آپ اس کو اتنے فاصلے سے دیکھیں کہ اس قلم کا کوئی بھی  
محرک آپ کو صاف دکھائی نہ دے بلکہ صرف ایک ایڈ وہانت سکرین نظر  
آئے۔ اس عمل کو بھی 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو تھوڑا کر دیں۔
- 7- اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے برے احساسات ختم  
ہو چکے ہیں۔

مرچو

3- اے اللہ کل عینک والہ دین پر رحم فرما ..... امین

## چشم پوشی تکنیک

یہ تکنیک چنگ اٹک، صدمہ، غم، طبع، پوسٹ ٹرو چنگ اسٹریس ڈس آرڈر، وہم، مالی نقصان، محبت میں ڈکامی، خودکشی اور کافور کا نقصان کو مگر بچانا چاہنے کے لیے مفید ہے۔

1- مندرجہ بالا میں سے کسی ایک یا دو خفگیار و حالت یا واقعہ کا انتخاب کریں۔ یہ خیال رہے کہ اصل زندگی میں یہ واقعہ صورت حال رونما ہوئی ہو۔

2- اس واقعہ یا صورت حال کی ذہن میں شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں اور اس کا مشاہدہ کریں کہ کوئی عنصر آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو اس فلم کو کئی بار چلا کر یہ طے کر لیں کہ کوئی عنصر پر

احساسات برے ہوتے ہیں۔ اس تصویر کو فلم سے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

نوٹ: خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر میں کوئی ایک عنصر یا واقعہ منتخب کریں اور اس بات کی تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

3- اب کسی خفگیار واقعہ یا کامیابی کا انتخاب کریں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں اور یہ طے کریں کہ کوئی عنصر پر انتخاب کر آپ کے احساسات بہت ہی اچھے ہو جاتے ہیں اور یہ عنصر پر اس واقعہ کی تمام کچھ بھی کرتا ہے۔ عنصر میں سے اس تصویر کو بھی الگ کر دیں۔ یاد رہے کہ تصویر میں آپ خود کو دیکھ رہے ہیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

3- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

4- خود کو بھولنے کے لیے اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقشے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو بحال کر دیں۔

## ایسکرینگ کا طریقہ

باب 3 میں ایسکرنگ کی کیفیت کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔ اب آپ کو بتائیں گے ایسکرنگ کرنے کے طریقہ کیا ہے اور یہ بھی کہ کن کاموں کے لیے موثر ہے۔

ایسکرنگ

کوئی ایسا محرک (Stimulus) خاص آواز جسے سننے ہی کچھ یاد آ جائے، الفاظ، منظر یا کوئی بھی چیز جسے دیکھنے ہی فوراً کوئی موجودہ کیفیت بدل جائے اور ایک خاص کیفیت طاری ہو جائے تو ان کو ایسکرنگ کہتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ایسکرنگ انسانی حواس خمسہ دیکھنا، سنا، چمکنا، چھونا، سونچنا ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر سارن کی آواز سے ذہن میں فوراً میس ایبیلینس، جنگ کی کیفیت آ جاتی ہے۔ کسی خاص خوشبو سے کسی بڑے کا ذہن میں آ جاتا۔ خاص بڑک سننے ہی ذہن میں یا پھر پانا گانا سننے ہی پرانی یادوں میں کھوجانا اور کسی کا نام لکھا ہوا دیکھ کر چہرے پر مسکراہٹ آ جاتا۔ ایسکر سے حقیقی یا مثبت دونوں قسم کی کیفیات بنے ہو جاتی ہیں۔ یہ کیفیات انسانی مداخلت کے نظام پر اور مداخلت کا نظام انسانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ حقیقی ایسکر مداخلت کے نظام کو کنٹرول کر دیتا ہے، جس سے غرابی، صحت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جیسے کہ روایتی کا خیال آتے ہی منہ کا کڑواہو جانا اور روایتی کھانے کو دل نہ کرنا اور کسی عزیز کی جہلی میں دات دن گھلنے رہنا۔ اس کے برعکس مثبت ایسکر مداخلتی نظام کو بہت

زیادہ مضبوط کرتے ہیں۔ جذباتی کیفیات کا سونچا اور دل سے پر زبردست اثر ہوتا ہے مثلاً "کامیابی، خوشحالی، محبت کا خیال مداخلتی نظام پر بہت مثبت اثر چھوڑتا ہے۔ ایسکرنگ کا عمل دو طرح سے کیا جاسکتا ہے۔

1۔ کسی عمل کو بار بار دہرانے سے

یا

2۔ کسی مخصوص کیفیت کو فرد پر مداخلتی کر کے ایسکرنگ کرنے کے لیے ان چار چیزوں کو ذہن نشین کرنا بہت ضروری ہے۔

☆ خاص کیفیت کا انتخاب مثلاً کوئی کامیابی، خوشگوار واقعہ وغیرہ

☆ اس کیفیت کو فرد پر اس طرح مداخلتی کرنا کہ وہ اس میں کھو جائے۔

☆ ایسکرنگ کی رفتار بڑھاتے ہوئے (مثلاً جسم کے کسی حصہ پر چھونا، یا خاص آواز)

☆ ایسکرنگ کو تکرار کرنا۔ یہ بہت اہم ہے کہ جب تک کہ ایسکرنگ کے لیے یہ چیزیں بہت زیادہ تکرار کر لیں تو ایسکرنگ کا اثر مزید بڑھتا ہے۔

### مخالف اینکسز تکنیک

یہ تکنیک خود ادا دہنی کا تھا، ان کا ایک ایک مائل نقصان کے برعکس حساسات احساس کمتری اور بڑے پیش کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کا استعمال کرنے کے لیے ایک مراء ہی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میا سے کسی ایک صورت حال کا افکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا اگلی انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے نا خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا

اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس

طرح محسوس کریں کہ بڑا بڑا واقعہ بھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی

لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی تجربہ پر برے

احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی حصہ پر ہینکسز جگہ کر لیں۔ یہ پانچند عہد

کیلیت نمبر ۹ ہے، ہینکسز کو چھوڑ دیں۔

4- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا

اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس

طرح محسوس کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ بھی اس وقت ہو رہا ہے۔

وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی

تجربہ پر خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی دوسرے حصہ پر ہاس کی

ہینکسز جگہ کر لیں۔ یہ خوشگوار کیلیت نمبر ۱۰ ہے، ہینکسز کو چھوڑ دیں۔

5- یکے بعد دیگرے دونوں کو ہینکسز جگہ کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے

کہ ان کو استعمال کرنے سے مطلوبہ کیلیت پیدا ہوتی ہیں۔

6- اب دونوں ہینکسز کو ایک وقت میں بانٹ کر استعمال کریں جس سے بالکل نئی

کیلیت پیدا ہو جائے گی۔ چرٹی ہوئی جسمانی حالت کو بھی نوٹ کریں۔

پہلے ہینکسز نمبر ۱۰ اور پھر نمبر ۲ کو ہاتھ لیں۔

7- مستحق بنیں۔

مرچو

الحمد لله رب العالمین پر رحم فرما۔ آمین

## اینگر کی زنجیر کشیک

یہ کشیک غوراً وحی کا تقدر ان، چمک، ایک، مالی نقصان کے برے احساسات  
احساس کتری کا پھٹن کے لیے مفید ہے۔

☆ اس کشیک کو کرنے کے لیے آپ کو ایک ہر اسی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں، جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی  
ایک صورت حال کا ظہور ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا  
ہو۔

2- کم از کم دو خوشگوار واقعات یا صورت حال کا انتخاب کریں۔

3- آٹھویں بندہ کے خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، اُسے بہت بڑا، قریب،  
واقعہ ٹھہریں، دیکھیں، محسوس کریں، خوشگوار واقعہ اس وقت رونما  
رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آواز ہیں، آپ

کے وہی ہر پر خوشی والے احساسات ہیں۔ اب اس کیفیت کی ہنگامہ  
کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 1 ہے۔

4- آٹھویں بندہ کے دوسرا خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، پہلے کی طرح اس  
کیفیت کی کسی دوسری جگہ ہنگامہ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے۔

5- آٹھویں بندہ کہتے ہوئے ناخوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا شروع میں

آپ نے انتخاب کیا تھا، ذہن میں لائیں جسے تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ  
کیفیت طاری کریں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی

آواز ہیں، آپ کے وہی ہر پر برے احساسات ہیں۔ اس بات کا یقین  
کر لیں کہ نئی کیفیت طاری ہو چکی ہے۔

6- خوشگوار کیفیت نمبر 1 کے ہنگامہ کو استعمال کریں تو کیفیت میں تبدیلی پیدا  
ہو جائیگی۔

7- تھوڑے وقفے کے بعد خوشگوار کیفیت نمبر 2 کے ہنگامہ کو استعمال کریں جس کے  
نتیجہ میں پھر کیفیت میں زبردست تبدیلی آ جائیگی۔

8- تبدیلی کی صورت میں مستعمل بنی کریں۔

مرچو

اللہ کے رسول پر رحم فرما۔ آمین

## محبت میں ناکامی

جس قافلہ سے محبت ہو جانا قدرتی امر ہے لیکن بعض اوقات یہ بندھن کسی ایک فرد کی ہے وفا کی یا ساسی مجبوروں کی بنا پر ٹوٹ جاتا ہے۔ کمزور دل افراد یہ تصور برداشت نہیں کر پاتے اور جہاں کی وجہ سے نگینوں و پریشانیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسد میر نے کلکتہ پر آیا جس کی عمر 25 سال تھی اور کہتے تھے گاہ چاہ پہلے میں ایک اسٹور پر کچھ سامان خریدنے کے لیے گیا تھا۔ جب اسٹور داخل ہوا تو میں نے دیکھا ایک خوبصورت لڑکی کھڑی ہے۔ میری نظریں اس سے دوچار ہو گئیں۔ اس نے میری طرف دیکھا۔ اس سے پہلے میں اس کو بالکل نہیں جانتا تھا۔ جب میں اسٹور سے باہر نکلا تو میرے ذہن میں ایک ہی خیال پار پار آ رہا تھا کہ یہ لڑکی میرے لیے ہی بنی ہے اور میں اس سے بے وفائی کر رہا ہوں۔ میری ہمت ٹوٹ گئی تھی اور جلد ہی شادی ہوئے والی تھی۔ دو دن گئے اور راج کا دل آگیا۔ میں اس لڑکی سے خیال سے بچتا رہا حاصل نہیں کر سکا اور نہ ہی اس لڑکی سے دوبارہ ملاقات ہوئی ہے۔ مجھے بھوکہ بالکل نہیں گھتی، کسی بھی کام میں دلچسپی نہیں رہی، نیند میری آڑھیں ہے، گھر والے بھی اچھے نہیں لگتے، ہر وقت اس اور کھوپا کھوپا رہتا ہوں جیسے کسی چیز کی تلاش ہے، ہر وقت چمک رہتا ہوں۔

اسی طرح انور اپنے بھائی محمود کو میرے پاس لے کر آیا جو زائد بھلا دے چلا جا رہا تھا۔ پوچھنے پر محمود نے بتایا کہ میں تو صرف پروین سے شادی کرنا چاہتا ہوں اگر ایسا نہ ہوتا تو میں اس کو کوئی ماردوں گا۔ میں نے کہا کہ اس کو کوئی ماردیں گے اس نے جواب

دیا کہ پروین کے خاوند کو کوئی ماردوں گا کیونکہ میں پروین سے محبت کرتا ہوں اور وہ مجھ سے محبت کرتی ہے۔ دراصل محمود پروین کی محبت میں اندھا ہو چکا تھا اسے کچھ بھی سمجھائی نہیں دے رہا تھا۔ دوسری طرف پروین بھی اپنے خاوند سے بے وفائی کر رہی تھی لیکن اس وقت میرے لیے سب سے اہم مسئلہ محمود کو راہ راست پر لانا تھا اور اس کے ذہن سے پروین کی محبت کو ختم کرنا تھا۔ میں نے دلوں کیسو پروین ایل پی کی اسیرِ اظہت بھٹیک استعمال کی جس کے مجھے بھترین نتائج حاصل ہوئے۔

مرچو

اے اللہ! میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین



## اسیر الفت تکنیک

یہ تکنیک کمزور سے ہو کر کرتی ہے۔

1- اس میں مخالف کا انتخاب کریں جس کی محبت میں آپ سیر ہو چکے ہیں۔

2- آگے بڑھ کر کئی جسم کو مکمل طور پر اپنا چھوڑ دیں اور تصور میں اپنے محبوب کا

مجسمہ یا ہم شکل تیار کریں جس سے آپ بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں۔

جب آپ مکمل کر چکیں تو خاموشی سے اس کی طرف دیکھتے جائیں اور اس طرح محسوس کریں کہ حقیقت میں وہ آپ کے سامنے کھڑا ہے۔

3- عام طور پر ہماری الفت میں اسیر لوگ کہتے ہیں کہ میرا دل محبوب کے دل سے

جڑا ہوا ہے، یا کہ مجھ سے یہ کدہ ہے جڑا ہوا ہے یا ہم دو جسم اور ایک جان ہیں

اس طرح اسے قہری کو قہری محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے محبوب کو بڑا اور

اور صاف دیکھ رہے ہیں اس بندھن پر جو کوئی کہ یہ بندھن کس چیز کا نتیجہ

ہے مثلاً جلد، دلی، ذہنی روشنی یا نور وغیرہ۔ چھوٹے سے کہا محسوس ہوتا

ہے یہ بندھن کتنا سخت ہے اس بندھن کی ابھی طرح پہچان کر لیں۔

4- ابھی تک آپ اس بندھن کی پہچان نہ کر چکے ہیں۔ اب اس طرح سوچیں کہ

آپ کے ہاتھ میں ایک چھری چھپا کر یا کوئی تیز دھار آئرن ہے جس کی مدد سے

آپ اس بندھن کو کاٹ سکتے ہیں اپنے ہاتھ آگے بڑھا لیں اور اس بندھن کو

کاٹ دیں۔ بعض لوگ اس بندھن کو کاٹنے سے بے چین اور پریشان ہو

جاتے ہیں اور کاٹ ہی نہیں سکتے۔ ایسی صورت میں بندھن کو کاٹنے سے دگ

جائیں اور اس کے مثبت مقاصد تلاش کریں۔ این ایل ٹی کا ایک اصول کہ ہر

روپے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں۔ (مزید تفصیل کے لیے مائٹو  
تکنیک کتاب میں حاشیے والا باب دیکھیں)

5- اب تصور اسادائیں طرف مڑ جائیں اور اپنے ہاتھوں سے اپنے ہم شکل کا

مجسمہ تشکیل کریں بیان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت درپیش

ہیں۔ اس میں وہ تمام خوبیاں پہلے سے موجود ہیں جو آپ میں نہیں ہیں۔

دراصل یہی آپ کا حقیقی اور حقیقی دوست ہے جو ان تمام مسائل کو حل کرنے

کی صلاحیت رکھتا ہے اسے دیکھ کر غمی اور سکون محسوس کریں۔

6- اب اس طرح سوچیں کہ جب آپ اپنا ہم شکل تشکیل کر رہے تھے تو اس طرح

آپ کا محبوب بھی اپنا ہم شکل تشکیل کر رہا تھا جو میں اس کے سامنے کھڑا ہے

جس طرح آپ کا ہم شکل آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ آپ اپنے اور محبوب

کے ہم شکل ان دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔

7- اپنا چہرہ محبوب کی طرف کر لیں، اس بندھن کو کھولتے ہیں، اس کو محسوس

کریں یہ اس بندھن کو اپنے جسم سے جدا کریں، کاٹ دیں، پلٹھہ

کر دیں۔ اس کو اپنے محبوب کے ہم شکل سے جوڑ دیں یعنی محبوب کا ہم شکل

اس کے ساتھ جڑ چکا ہے۔

8- اب تک آپ اپنے جسم سے محبوب کا بندھن ختم کر چکے ہیں اپنا چہرہ دہانے ہم

شکل کی طرف کر لیں اور اس کو میں اس جگہ پر جوڑ دیں جہاں سے آپ نے

محبوب کا بندھن توڑا ہے اس نئے بندھن کو دیکھیں، محسوس کریں اور اس طرح

آپ کا ہم شکل خوش آہدہ کرنا ہے۔ آپ کے کان کے اندر رکھ کر یا

مرچو

امین

مرچو

ہے۔ کمال کا شہر ہے کہ میں آج اپنے گھر میں ہوں اور آپ بھی خوشی محسوس کرتے ہیں۔

9- اپنے ہم وطن کے ساتھ نئے بندھن سے لطف اندوز ہوں۔ یہ آپ کی محکلات اور پریشاندہوں کو آسانی سے حل کر سکتا ہے اور آپ کی زندگی کو واقعی خوشگوار بنا سکتا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ اس نئے بندھن کے ساتھ آپ کو ایک ماہ ایک سال کا عمر گزر چکا ہے اور آپ کی زندگی بدل چکی ہے۔

### یقین منظم کرنا

باب 4 میں ہم یقین کی تفصیل سے بات کی ہے کہ یقین ہماری زندگی میں کیا کردار ادا کرتے ہیں اور کتنے حاکم ہوتے ہیں۔ انسان کی ہر کامیابی میں اس کی صلاحیتوں اور ان پر یقین کا اہم اثر ہے۔ ہر دور ہے یہ قوت ہر کام کے لیے ایک ہی جیسی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات فرد اس کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا ہے یا فرد کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں علم ہی نہیں ہوتا یا ذہن طور پر نہیں پشت ڈال دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کی زندگی میں ناکامیوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس طرح فرد کا یقین حوصلہ ہوتا ہے اور خود کو ناکام شخصیت سمجھنے لگتا ہے۔ یہاں پر آپ کو ایسا یقین کامل منظم کرنے کے لیے تحریک دیتا ہے جس کے بعد ہر قسم کی کامیابی

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین ہر رخصتم ہر سال ہوتا ہے

### یقین محکم تکنیک

ماضی کے کسی ٹل سے یقین کا پی کر کے کسی دوسرے ٹل کے لیے استہلال میں  
نہا۔ یہ تکنیک ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا، صحت، خوشحالی، کامیابی کا قہر، خیریت، ہر قسم کی  
جدائی کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1۔ ماضی کی کسی کامیابی کا انتخاب کریں۔ یہ کامیابی بہت چھوٹی یا بڑی بھی ہو سکتی  
ہے۔ مثلاً تعلیم، کاروبار، پیشہ وارانہ خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں  
روا ہوا ہو۔

2۔ آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو ڈھیل چھوڑ دیں۔ اس کامیابی والے واقعہ کو اس  
طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی ماضی وقت ہو رہا ہے۔ وہی ماحول، وہی لوگ،

وہی موسم، وہی لباس، وہی طریقہ کار، وہی احساسات ہیں۔ وہی احساسات ہیں۔  
3۔ اس ماحول میں اپنے رویے کو نوٹ کریں۔ آپ کیا کر رہے ہیں، کیا سن  
رہے ہیں، کیا کہہ رہے ہیں، ہو سکتا ہے کہ آپ پڑھ رہے ہوں یا کچھ لکھ رہے ہو  
کام کر رہے ہوں۔ یا سنا کر کے اپنے گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی  
امتحان دے رہے ہوں یا کوئی عقلی کام کر رہے ہوں۔

4۔ اس سلسلہ پر نوٹ کریں کہ آپ کے اندر کوئی صلاحیتیں ہیں یا طاقت اور قابلیت  
ہے، جوش اور انداز ہے، جس کو استعمال کرتے ہوئے یہ کامیابی حاصل کر لی  
ہے۔ جب آپ میں بھرپور جوش اور طاقت والے احساسات پیدا ہو جاتے  
ہیں تو آپ کے اندر یہ یقین پیدا ہوتا ہے۔ اس یقین کو ایک جیسے میں تبدیل  
کر دیں اور پھر کسی بار اس جیسے کو دہرائیں اور صلاحیت کی طاقت سے بھرپور

ان احساسات کو نوٹ کریں۔ اس بات کی تصدیق کریں کہ جب بھی آپ یہ  
جملہ ادا کرتے ہیں۔ آپ کے اندر یقین کا دل والے احساسات پیدا ہو جاتے  
ہیں۔

5۔ اس کامیابی کو حاصل کرنے کے بعد خود کو چھپائے کہ آپ کون ہیں۔ کامیابی  
کے حوالے سے آپ کی یہ حوصلہ افزائی ہوئی ہے آپ کو کتنا مستام یا عہدہ  
ملا ہے۔ معاشرے میں آپ کی کیا قدر و قیمت بنی ہے۔ پھر یقین کا دل والا  
جملہ کی مرتبہ دہرائیں اور اپنے اندر جوش محسوس کریں۔ یاد رکھیں ہر کامیابی  
کے لیے ہر جوش اور طاقتور احساسات کی اشد ضرورت ہوتی ہے جو آپ کے  
یقین کو خیریت بخشتے کرتے ہیں۔

6۔ مستقبل میں جس مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا انتخاب کریں۔  
یہ آپ کا عقلی مقصد ہونا چاہئے نہ ہر کہ اس کا نتیجہ کر لیں مثلاً کاروبار،  
امتحان یا پیشہ وارانہ نہایت دیکھیں۔

7۔ آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پسوں رکھتے ہوئے اس یقین کا دل والے جیسے کو  
دہرائیں جو آپ نے تحریر کیا تھا اور ان احساسات کو ذہن میں قائم رکھتے  
ہوئے خود کو مستقبل کے اس ماحول میں لے جائیں جس جگہ کامیابی حاصل  
کرنا چاہتے ہیں۔ وہی لوگ، وہی ماحول، وہی جگہ ہے۔ اس ماحول میں  
اپنے رویے کو نوٹ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے لوگوں سے کچھ کہہ اور سن  
رہے ہوں، پڑھ رہے ہوں یا کچھ لکھ رہے ہوں، اپنے کسی گاہک کو  
قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی عقلی کام سرانجام  
دے رہے ہوں۔ یہ سب کچھ ان احساسات اور یقین سے کر دے ہیں۔

- 8- اس طرح تصور کریں کہ یہ کامیابی آپ حاصل کر چکے ہیں۔ اور آپ اس حمد سے یا اس کامیابی کے حوالے سے لوگوں میں پہنچانے جاتے ہیں اور آپ کی ترقی کی جارہی ہے۔
- 9- قدم نمبر 7 اور 8 کو ایک مرتبہ پورا کریں اور آنکھیں کھولیں۔

## ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

ہمارے ہاں تمام نفسیاتی مسائل مثلاً ہنگو، انٹی، فوبیا یعنی غیر متعلق خوف، خود اچا دی کا فقدان، بچک، الیک، صدمہ اور غم، احساس جرم، احساس شرم، محبت میں ناکامی کے برے احساسات، بری عادات اور ڈپریشن کی علامات اچانک دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جانا، گھبراہٹ، بے چینی، نیند نہ آنا، بخندے پیسے آنا، مایوسی، ادا کی، مستقل تھکاوٹ کا احساس اور خودکشی کا رجحان۔ سرخیوں کا دہلی دھاؤ کم، روزمرہ درپیش مسائل کے حل اور منفی سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل بی کا ترقیاتی کورس کرایا جاتا ہے جو ہر شخص کی علامات کے پیش نظر علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے، جس پر عمل کرنے سے فرد کے لیے معمول کی زندگی بسر کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے دوران میں اس کے ہر فرد کو ہر قسم کی ہمدردی اور ہمدردی کے ساتھ ساتھ اس کے مسائل کے ساتھ ساتھ اس کی بھی سہولت ملتی ہے۔ اس طرح علاج کے ساتھ ساتھ اس کے ہونے کی بھی سہولت ملتی ہے۔

سائیک کلینک

فلسفہ نگار مشرقی موزم آباد

فون: 042-7564246 سواک 0300-9414089

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

## ڈپریشن سے نجات

بذریعہ خود نوشتہ پروگرام



مرچو

اس سی ڈی آلپو پروگرام میں ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این آر پی کی ہانکل آسان سوٹر اور محرب کلینکس کوہلی کی ہیں۔ جنہیں مستقل کر کے نام صرف ڈپریشن سے بچھڑا حاصل کیا جاسکتا ہے بلکہ منفی سوچ اور زندگی کے تمام خرابیوں اور واقعات کو ذہن سے نکالنے کے لیے بھی انتہائی سوٹر ہیں اس کے علاوہ دائمی امراض مثلاً، جلد پریشورل، السر، جگر اور دیگر جسمانی امراض کی جلد بھڑی کے لیے مفید ہیں۔

منگوانے کا پتہ:

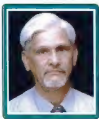
سائیک کلینک: فٹ ٹاور چار سٹریٹ موڈرن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون: 042-7564246 سو پائل 0300-9414089

قیمت: 100/- روپے

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم





ڈاکٹر چاؤید صائم

پیدائشی جانشین

ابن ابی لیلی، چاقو، سولہ سکتا (سرک) انار، قراچی (پ کے)

17 سالہ عمر میں قریبی علاقے کا علم نگار اور مضمون نویس۔

۱۹۵۴ میں ابی لیلی کے قریبی علاقے سے ہجرت کر گئے ہیں۔

☆ مصنف :

1۔ میرٹ نگر "عالمی تصنیفات" میں ابی لیلی کے مضمون پر چھپنے والی اردو کی سب سے بڑی کتاب۔

2۔ "ڈیویشن سے لاجات" کے مضمون پر ڈی وی ۱۹۶۳ء کا ریکارڈ ہے۔

3۔ گڈ شو کی دہری کے قریب کی مالی، ریکارڈ کتاب "ڈیویشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"

جس سے ہر خاص و عام سیکھ سکتا ہے کہ نفسیاتی امراض کی تہہ کیسے نکالیں سکتا ہے۔

اے مالک میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

فیس قیورنگ اور سٹرکس کی آبادی ہے۔

فون: 043-7564246 سہ ماہی: 0300-9414089